Profeco

Revista del
CONSUMIDOR

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 342 • Agosto 2005 • www.profeco.gob.mx • $ 20.00 • ISSN 0185-8874

Computadoras portátiles

Útiles escolares

¡le decimos cuáles son los mejores!

Cursos para examen de admisión a la universidad **¿sirven de algo?**

Universidades públicas: acceso, demanda y saturación

Inician las aventuras de **Consumando,** el justiciero del consumo

Tecnología Doméstica: **Queso ranchero**

Platillo Sabio Profeco: **Chiles rellenos de quelite con camarón**

¿Es malo comer "transgénicos"?

Sumario

4
Buzón del lector

6
Miscelánea del consumo

10
Antipiratería
Pirajeans

12
Consumando
El gusano de las compras compulsivas

14
Alerta al consumidor
Le advertimos sobre cuatro problemas

16
Consumidores en acción
Incontrare, A. C.

18
Radiografía de los servicios
Cursos para ingresar a la universidad

46
Entrega especial
Acceso a la universidad pública

66
Somos consumidores
Somos invidentes

70
A su salud
Epilepsia

76
Pequeños consumidores
Tips para estudiar mejor

78
Yo, consumidor

80
Avances

Revista del CONSUMIDOR
Agosto 2005, Núm. 342

24
Computadoras portátiles
El Laboratorio Profeco reporta

36
Útiles escolares
El Laboratorio Profeco reporta

54
¿Es malo comer "transgénicos"?
Reporte especial

64 Para que arme su colección

Chiles rellenos de quelite con camarón
Platillo Sabio Profeco

Queso ranchero
Tecnología Doméstica Profeco

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Carlos Arce Macías

Coordinador General de Educación y Divulgación
Luis Mariano Acévez Estrada

Directora General de Difusión
Mónica Braun Guillén

Revista del CONSUMIDOR

Director Editorial
Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Directora de Contenidos
Jacqueline Ruiz Gómez

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Colaboradores
Adriana Hernández Uresti
José Trinidad Camacho (Trino)
Verónica Díaz Rodríguez
Rosa Godoy

Editor Gráfico
Javier Caballero Sandoval

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Alfonso J. Solís Loza
Roberto Paz Amaya

Fotógrafo
José Rodríguez

Corrección
Luis Amador Valdez Vázquez

Consejo Editorial
Carlos Arce Macías
Luis Mariano Acévez Estrada
Miguel Ángel Arreola Roque
Gabriela Hernández Cardoso
José Antonio Hernández Miranda
Raúl García Moreno Elizondo
Jacoba Niembro Tapia
José Rodrigo Roque Díaz
Rafael Serna Sánchez

El sueño universitario

La elección de una carrera universitaria está determinada por el anhelo de quién queremos ser y a qué queremos dedicarnos el resto de nuestra vida. El desencanto llega para algunos en los primeros semestres, cuando descubren que su sueño difiere de la realidad: los estudiantes de veterinaria descubren que difícilmente rescatarán ballenas encalladas, o los de periodismo que ser corresponsal en Asia lleva tiempo y muchas horas de trabajo.

Quienes no salvan éste y los subsiguientes desencuentros (materias poco interesantes o difíciles, campo laboral reducido, etc.) se cambian de carrera o abandonan la universidad. Los que se quedan y terminan se enfrentan al reto de combinar los conocimientos adquiridos con sus propias habilidades a la hora de desempeñarse profesionalmente, pues si bien el grado universitario y la suerte pueden influir a la hora de encontrar trabajo, la asertividad, la creatividad, el compromiso, el orden y la capacidad de trabajar en equipo son elementos determinantes para hacer una carrera profesional.

En este número dedicamos muchas páginas a la educación universitaria, desde la elección de una carrera hasta el panorama que se vislumbra para los profesionistas mexicanos en los próximos años. La intención es darle a usted y a sus hijos el mayor número de herramientas para que la elección de carrera responda a sus aspiraciones y sueños, sí, pero con una visión realista sin olvidar el compromiso de los propios estudiantes para con la profesión elegida.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, D. F. Teléfono 5568-8722. Fax 5553-0574. rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211-7419

CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
CLÍNICA DON TRA
BUENAS... OIGA, QUIERO VER SI AQUÍ ME PUEDEN AYUDAR CON MI ENFERMEDAD...
¡MOMENTO! ¿TIENE SEGURO DE GASTOS MÉDICOS? ¡PORQUE TODA CONSULTA CAUSA HONORARIOS!
BUENO... O SEA... SEGURO NO TENGO
¿TARJETAS BANCARIAS?
UNA DE DÉBITO Y OTRA DE CRÉDITO
VAMOS A NECESITAR LAS DOS
¡OIGA, PERO NI SABE DE QUÉ ESTOY ENFERMO!
NO, PERO TRAE VENDAJE... Y USTED NO ES MOMIA, ASÍ QUE SUPONGO QUE TRAE UNA PATITA MALA
¡NO SEÑOR... SI NO SOY PERRO! ¡TRAIGO UN ATAQUE DE GOTA!
¡AH!
¡CHUY, UEN UN SEGUNDITO!
¿ESE ES EL MÉDICO CIRUJANO?
NO, ES EL PLOMERO ¿SABES TAPAR FUGAS?
¡SEGURO!
NO SEA PAYASO, YO HABLO DE LA ENFERMEDAD METABÓLICA QUE PRODUCE EL AUMENTO DE ACIDO ÚRICO EN LAS PIERNAS Y CAUSA MUCHO DOLOR
¡AH!
¡MIRE: NO HAY NADA QUE UNA BUENA CIRUGÍA "DEAMBULATORIA" NO QUITE... ESTÁ EN BUENAS MANOS!
OIGA... SERÁ CIRUGÍA AMBULATORIA ¿NO? PORQUE EL PACIENTE SALE EL MISMO DÍA DEL HOSPITAL
NO
¡"DEAMBULATORIA" PORQUE SALE EL MISMO DÍA, PERO DEAMBULA COMO ZOMBI DE SAHUAYO TODOOA LA SEMANA!
¡ASH!
¡AAAY!
TRINO

Su opinión es importante

Envíenos sus comentarios acerca de la revista a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México D. F., o por internet a rconsumidor@profeco.gob.mx

Esperamos sus cartas

Inconforme con Profeco

Soy suscriptor de su revista porque considero que ustedes fomentan la filosofía del respeto, la honradez y el trabajo, así lo entiendo en sus diferentes artículos en los cuales señalan que tanto proveedores como consumidores debemos cumplir con lo pactado.

Con base en lo anterior, entiendo que cuando se elige a una persona o grupo de individuos para desarrollar algún trabajo en beneficio de una comunidad, ya sea con o sin remuneración, se espera que éstos actúen honradamente, en otras palabras, sin obtener beneficios personales por el desempeño de la labor encomendada. Por eso no entiendo cómo en su número de mayo, en la sección "Yo, consumidor", relatan el caso de un joven que habiendo recibido una encomienda confiesa que obtuvo un beneficio a todas luces derivado de un arreglo fuera de lo legal, al conseguir un paquete de graduación gratuito por ser el organizador de la fiesta, y que ustedes participaron en la reclamación de la entrega de dicho paquete.

Mal, muy mal por este joven, pero todavía peor por ustedes, una institución que, sostengo, debe promover el respeto a las reglas y al trabajo, no a los arreglos fuera de ellas.

Eduardo Gabriel Balderas

Agradecemos mucho el seguimiento que da a nuestra revista, y aprovechamos para decirle que Profeco de ninguna manera apoya ningún acto deshonesto. Es muy común que los estudiantes próximos a graduarse reconozcan el trabajo, esfuerzo y dedicación de los organizadores de la fiesta, generalmente otros alumnos (quienes dedican tiempo al asunto y asumen compromisos económicos fuertes al firmar los contratos de los servicios necesarios), financiando sus paquetes o permitiendo que los proveedores se los ofrezcan gratuitamente.

Además, la misión de Profeco es procurar que se respeten los derechos de los consumidores, de manera imparcial y sin la intervención de juicios de valor. En el caso que usted menciona, el joven acudió a Profeco con los elementos legales que respaldaban su derecho a obtener el paquete de graduación que el proveedor se comprometió a entregarle en el contrato, por lo que estábamos obligados a intervenir como lo hicimos.

Aguas en Querétaro

Los quiero felicitar por su excelente trabajo tanto en la *Revista del Consumidor* como en la página de internet; en particular, fue una grata sorpresa leer su artículo sobre el agua en el número de marzo. Ojalá traten con más frecuencia este tema, ya que la ciudadanía no es consciente del valor que tiene el agua potable y suele hacer mal uso de ella, cosa grave, sobre todo en un país que no tiene grandes reservas del líquido. Por mi parte, estoy haciendo una investigación acerca del uso del agua en la ciudad de Querétaro, espero poder compartir los resultados de mi investigación con ustedes algún día.

Eloir Javier Maya Aboytes

Agradecemos enormemente sus felicitaciones y preferencia por nuestra revista. Estaremos encantados de que comparta con nosotros los resultados de su investigación acerca del consumo de agua en su ciudad.

Para lavarse la cabeza

¡Hola! Debido a la gran cantidad de champús y productos para el cabello que han salido al mercado, es imposible saber cuál es el mejor.

He revisado la lista del estudio de calidad de champús que realizaron en el mes de enero de 2002, y aunque es muy completa, sería muy bueno que la actualizaran pues, como les digo, hay muchas marcas y presentaciones nuevas, y la verdad es que cuando voy al supermercado me doy cuenta de que muchas personas al igual que yo están indecisas sobre cuál comprar.

Sin más por el momento, gracias.

Norma A. Montañés

Agradecemos enormemente su sugerencia, y enviaremos su correo al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor para que lo tengan en cuenta en la planeación de los estudios de calidad del próximo año.

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:

- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Comisiones que **cobran las AFORES**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- Calculadora del SAR
  La herramienta que te permitirá comparar entre Afores para apoyarte en tu decisión
- La **AFORE** en la que estás **asignado**
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).

Teléfonos:
01800 • 5000 747
5269 • 0205

Horario de Atención

Asesoría personalizada de **Lunes** a **Viernes** de 9:00 a 19:00 hrs.

Servicio automático de Calculadora, e información sobre tu cuenta asignada, las 24 hrs. del día los 365 días del año.

Por Rosa Godoy

A roncar

Fotos Archivos

Estudiantes de la carrera de Biónica del Instituto Politécnico Nacional desarrollaron un dispositivo que permitirá, a través de varios temas musicales y sonidos de la naturaleza, que la persona logre quedarse dormida o bien, que no se despierte a medio sueño. El dispositivo funciona con pilas y se coloca en los costados de la cabeza mediante electrodos que registran la etapa de sueño en la que se encuentra la persona; el aparato elige la música adecuada para cada etapa, y cuando se entra al

sueño más profundo, se apaga. Los inventores afirmaron que en sus investigaciones el 50 por ciento de la gente experimentó una reducción significativa en el tiempo que les lleva quedarse dormidos. Aún desconocen cuánto costará, pero intentarán que se comercialice masivamente, con lo que tal vez el viejo método de contar ovejas se convierta en cosa del pasado...

Fuente Notimex

Trampa para violadores

En Sudáfrica existe una preocupante cantidad de violaciones a mujeres, por lo que una inventora de esa nacionalidad ideó y fabricó una "trampa" que tiene forma de tampón y sirve como una especie de ratonera para atrapar el miembro del agresor. La trampa solamente puede ser retirada del pene mediante una cirugía menor, lo cual puede servir como evidencia para la denuncia del ultraje. Según la inventora del dispositivo, el precio de este artículo es de 12 centavos de euro (alrededor de dos pesos). Sin embargo, existen todavía algunos candados legales que deben abrirse para que el invento pueda comercializarse. Si esto llega a ocurrir, esperamos que los violadores lo piensen dos veces antes de atacar a las mujeres.

Fuente www.20minutos.es

Foto Archivo

Secuestro electrónico

Existe una nueva modalidad de rapto, el electrónico, que consiste en la confiscación de todos los archivos de una computadora, para después exigir un rescate por ellos. El *modus operandi* de los piratas cibernéticos es así: la víctima entra a alguna página falsa que en realidad penetra sistemas vulnerables; después, el *hacker* rastrea y secuestra toda la información de la computadora de la persona a través de un virus que codifica archivos como documentos y fotografías, e impide que el usuario pueda abrirlos; le deja una "atenta" nota virtual con una dirección electrónica para que recupere sus archivos a cambio de un depósito de 200 dólares (algo más de 2 mil pesos), y una vez recibido el dinero, el delincuente proporciona la "llave" o código con el que se libera la información. La buena noticia es que la policía cibernética de Estados Unidos ya está en alerta.

Fuente www.websensesecuritylabs.com

Foto Archivo

Carita mata verbo

Al parecer, esto es lo que los chinos creen, ya que como consecuencia del auge económico de aquel país, además del bombardeo de publicidad al que son sometidos, hombres y mujeres se están poniendo en manos de los cirujanos plásticos para occidentalizarse con el fin de conseguir pareja y mejores oportunidades de trabajo. El éxito de los médicos que tienen esta especialidad se ha traducido en un incremento de sus ingresos de alrededor de 240 millones de dólares por dicho concepto, fruto de las 200 mil operaciones realizadas en los últimos dos años. Las intervenciones más comunes son para "corregir" párpados (con la idea de dejar de tener apariencia oriental), liposucción y, en el caso de las mujeres, aumento de busto. Todo indica que ni la gran muralla china pudo evitar que la influencia de los estereotipos de belleza occidentales llegara hasta aquel país para quedarse.

Fuente www.terra.com.mx/articuloshistoricos/general.asp?articuloId=136639

Foto www.rge.fmrp.usp.br/cursos/html

El astronauta al que le tomaron el pelo

El célebre astronauta Neil Armstrong, quien pisó la Luna en 1969, se ha dado a la tarea de tratar de recuperar un mechón de su cabello que fue vendido en tres mil dólares (más de 30 mil pesos) por el dueño de una peluquería en Ohio, Estados Unidos, a la que Armstrong asistía para cortarse el pelo. La venta se realizó en mayo de 2004, y como el coleccionista que adquirió el cabello se niega a devolverlo y el peluquero tampoco piensa regresar el dinero, Armstrong ha tenido que emprender un viaje... pero esta vez por la vía legal. Entre la voracidad del vendedor y el consumo de un producto absurdo, como el cabello de otra persona, a uno se le ponen los pelos de punta.

Fuente AP

Foto http://i.i.com.com/cnwk.1d/i/ne/p/2005/62roborior450x502.jpg

Casi Robocop

Los japoneses podrán tener en sus casas una especie de Robocop (el robot-policía de la película del mismo nombre) gracias a la tecnología de la empresa Sanyo, que fabricará un robot en forma de ojo transparente, el Roborior, que está diseñado para patrullar la casa cuando se encuentra sola, y en caso de que detecte con sus sensores algún movimiento inusual o la presencia de una persona, avisa a su dueño por medio de fotografías digitales enviadas al teléfono celular. Llegará al mercado japonés a fines de este año, y su costo será de entre 2,500 y 2,900 dólares (entre 25 mil y 30 mil pesos). En México no nos caerían nada mal este tipo de "veladores", que además no tienen el problema de quedarse dormidos en horas de trabajo.

Fuente www.robotics.com

Foto Archivo

Una venganza mundial

Si su pareja lo engañó o lo abandonó, un sitio de internet francés le ofrece la posibilidad de subir a la red una foto o un video donde su ex aparezca desnudo(a), para así tomar venganza. Se puede publicar la foto de su antiguo amor con todo y nombre, así como las características de la afrenta. El costo de este peculiar servicio es de 10 euros el primer mes (alrededor de 150 pesos), y de 6 euros (un poco menos de cien pesos) a partir de la quinta semana. ¡Así que más vale llevar la fiesta en paz con el (la) dueño(a) de sus quincenas!

Fuente www.yemevenge.com

Reproductor de mp3, ¿herramienta para el robo?

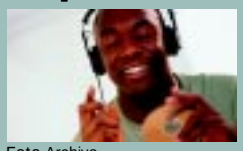


Foto Archivo

Expertos en fraudes en Inglaterra han advertido la utilización de las iPod de la marca Apple, hechas para reproducir música MP3, como herramienta que utilizan algunos empleados (generalmente marginados o a punto de ser despedidos) para guardar la información de clientes potenciales de las empresas para las que trabajan. Todo indica que los altos ejecutivos de las corporaciones no tienen idea de las aplicaciones potenciales del reproductor, pero sus empleados sí.

Fuente *The Guardian*

¡No más dudas!

ahora el **Estado de Cuenta**

de tu AFORE es más sencillo y mejor

¡Conócelo!

En él encontrarás:

- **El Saldo** total de tu ahorro
- **Información** comparativa de rendimientos y comisiones entre AFORES
- **Datos de las** últimas aportaciones
- **Información de** la Calculadora del SAR para tomar mejores decisiones

¡Para que tomes el control sobre tu ahorro!

Llama a SAR-TEL:
01800-5000-747
Lada sin costo
52-69-02-05
en el D.F.

Internet:
www.consar.gob.mx

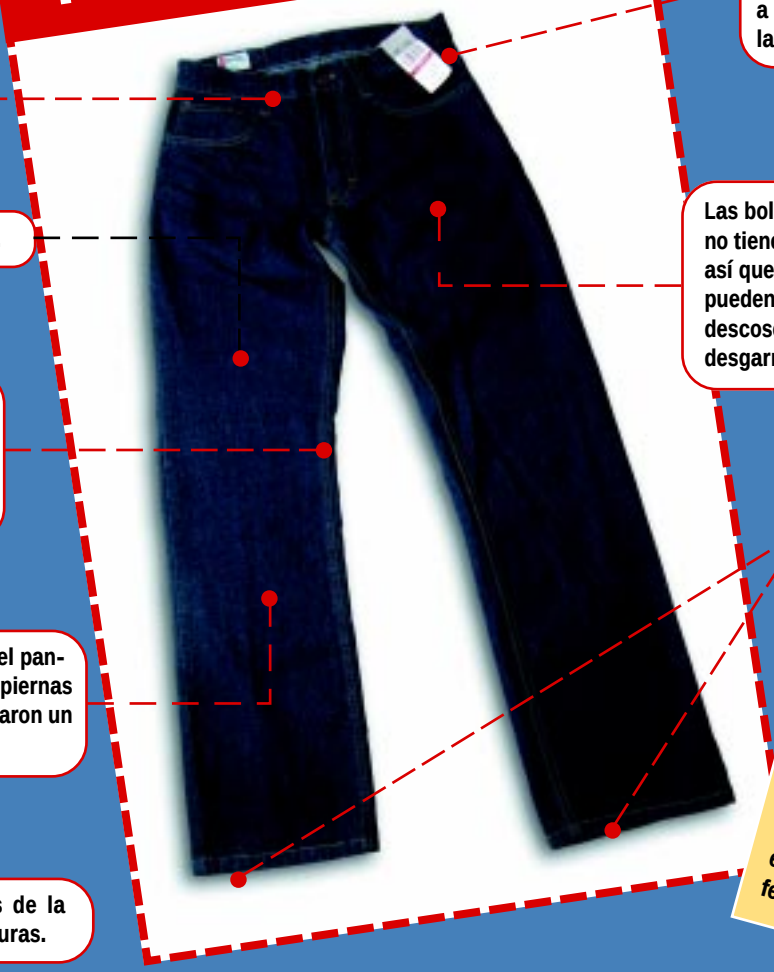
CONSAR
Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro

Pirajeans

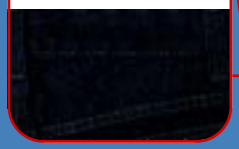
PIRATA

A simple vista, los jeans para caballero "modelo 569" pirata (sí existe un modelo 569 de fábrica, pero sus características no concuerdan con las del pirata, así que también los mercaderes de lo ilegal se dan el lujo de "innovar") **lucen tan "chidos" que es difícil creer que son ilegales.** Sin embargo, al verlos a detalle salieron a relucir varios defectos:

Precio: $ 180 aprox.



Las trabillas no están alineadas.



La tela se siente rígida.

La calidad y la estética de las costuras son deficientes: están fruncidas y mal rematadas.

Con la lavada, la cintura del pantalón no encogió, pero las piernas sí, además de que presentaron un ligero torcimiento.

En algunas partes de la prenda no hay costuras.

La etiqueta en la que se indica la talla no corresponde a las dimensiones reales de la prenda.

Las bolsas delanteras no tienen remaches, así que con el uso pueden empezar a descoserse o desgarrarse.

A la primera lavada, las costuras comenzaron a romperse debido a su mal terminado y rematado.

¿Resultado?

Al lavarlos quedan prácticamente inservibles porque cambian de talla a lo largo, eso sin considerar otros defectos.

Los jeans son una de las prendas que no pasan de moda, al contrario, ahora se usan prácticamente para cualquier ocasión. A simple vista, todos se ven iguales, son de mezclilla, tienen cinco bolsas, remaches y costuras gruesas, pero al detalle, los jeans pirata no tienen pantalones…

ORIGINAL

Una de las marcas de jeans de mucha tradición en el mercado es Levi Strauss. El modelo 557 para caballero es uno de los modelos más clásicos y también es el preferido de los piratas para copiarlo. Sea como fuere, esto es lo que ofrecen los jeans originales:

Costo: $ 529.00 aprox.

Foto José Rodríguez

La talla que indica la etiqueta corresponde a las medidas del pantalón.

Las costuras son continuas, están reforzadas y no tienen ondulaciones ni fruncidos. Tienen un terminado especial para evitar que lastimen la piel.

La prenda se somete al proceso *stone wash* para disminuir la tonalidad del color, y otro de suavizado que elimina los productos excedentes, como colorantes.

No encogen porque fueron sometidos a un proceso de prelavado.

Las bolsas delanteras están reforzadas con cuatro remaches para resistir el uso.

Son muy durables.

Las costuras están cosidas con un hilo especial (muy resistente) para este tipo de prendas.

Están elaborados con tela 100% algodón.

No está de más insistir en que una prenda original está confeccionada con materiales que garantizan su **durabilidad**, lo que entre otras cosas se refleja en el precio. Es cierto, los piratas cuestan menos de la mitad que los originales, pero su durabilidad, a la primera lavada, ya quedó en entredicho. O como decían las abuelas: **"lo barato sale caro"**.

Aventuras de

CONSUMANDO

presenta:

"El gusano de las compras compulsivas"

Guión: Carlos Cuéllar / Adaptación y dibujos: Martín Avilés / Escenografía y color digital: Arturo Said.

ALERTA al consumidor

Profeco **vigila permanentemente prácticas comerciales indebidas y publicidad engañosa; inmoviliza productos peligrosos e impone multas y clausuras a las empresas que atentan contra los derechos de los consumidores. Usted también tiene el poder: el poder de no comprar y de presentar su denuncia. Compartimos así la responsabilidad y el poder, porque todos somos consumidores.**

Las telefónicas no pueden cobrarle por servicios no solicitados y aceptados

Axtel, Avantel y AT&T siguen proporcionando a los consumidores servicios adicionales no solicitados ni aceptados expresamente a modo de prueba por un plazo determinado, transcurrido el cual, si usted no cancela, pretenderán cobrárselos.

Dicha práctica es ilegal, pues de acuerdo con la Ley Federal de Protección al Consumidor el proveedor sólo podrá prestar servicios adicionales no previstos en el contrato original si cuenta con el consentimiento expreso del consumidor, ya sea por escrito o por vía electrónica.

Profeco le recomienda revisar cuidadosamente los cargos de su recibo de teléfono para detectar estos cobros, y le recuerda que tiene derecho a dar por terminada la prestación de servicios adicionales en el momento en que lo manifieste de manera expresa al proveedor, sin que por ello éste cancele la prestación del servicio básico.

Si algún proveedor le ha hecho pagar por un servicio no solicitado, ponga su queja en la delegación **Profeco** más cercana a su domicilio (llame al Teléfono del Consumidor, 01-800-468-8722).

Títulos falsos

Se ha detectado que algunas personas envían bajo nombres propios correos en inglés donde se ofrece la venta de certificados de bachillerato, licenciatura o posgrado, en sólo dos semanas y sin que usted requiera haber realizado estudios para ello. **Profeco** advierte que si usted adquiere un título o certificado como los mencionados está siendo víctima de un fraude y se expone a cometer un delito dependiendo del uso que dé al documento. Alertamos también a los empleadores sobre este tipo de títulos apócrifos que no avalan concimiento alguno. Asimismo, sabemos también de la venta de títulos falsos a nombre de universidades mexicanas de prestigio. No se deje sorprender y verifique la veracidad de tales documentos en las secciones escolares de las propias instituciones.

Medicinas pirata

Medicamentos como Viagra, Cialis y Levitra (contra la disfunción eréctil), Lipitor (contra el colesterol) y Evista (para prevenir la osteoporosis), así como otros para el tratamiento de cáncer, VIH-SIDA, y genéricos intercambiables, están siendo falsificados y se comercializan clandestinamente sobre todo en establecimientos irregulares de la frontera norte del país, aunque también se venden en el resto de la República en tianguis y mercados como el de Tepito, en la Ciudad de México.

Estos medicamentos son absolutamente falsos, por lo que usted no gozará mejora alguna y hasta puede empeorar gravemente su estado de salud por no tomar las medicinas que necesita.

Para evitar este peligro cómprelos sólo en lugares formalmente establecidos, y además fíjese en que el empaque contenga número de registro sanitario, hologramas o sellos de seguridad; que las etiquetas estén en español; que el estante o mostrador donde se encuentra el medicamento no esté oculto ni en un local anexo o distinto al de la farmacia; que su precio no sea excesivamente bajo y que no presente diferencias en el color, sabor, olor y apariencia habituales.

Si detecta la venta de medicamentos falsificados, denuncie el hecho de inmediato ante la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) al 01 (800) 420-4224.

Correos que solicitan información de sus cuentas

Si usted recibe un correo electrónico, supuestamente a nombre del banco, titulado "actualice sus datos", "tenemos que reconfirmar sus datos", "su cuenta ha sido congelada", "su tarjeta de crédito ha sido cancelada", "investigación de irregularidades", "seguridad y mantenimiento" o alguno similar, y en él le piden que dé clic a una liga que lo llevará a una página donde deberá actualizar sus datos, no lo haga, pues se trata de un correo falso que sólo busca robar la información de su cuenta y su clave de acceso con fines fraudulentos: los bancos e instituciones financieras nunca solicitan dicha información confidencial vía correo electrónico.

Para evitar este tipo de situaciones, **Profeco** le recomienda no abrir correos sospechosos y eliminarlos. Recuerde que si usted es víctima de algún fraude por internet debe contactar inmediatamente a su banco y, en caso de ser necesario, acudir a la unidad de Policía Cibernética de la Policía Federal Preventiva.

En caso de no ser atendido correctamente por su banco acuda a la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (www.condusef.gob.mx).

Entérese de éstas y otras noticias en

www.profeco.gob.mx

Incontrare, A. C.

Porque los consumidores tienen el poder y la responsabilidad de influir en las políticas públicas y hacer del consumo una actividad humanamente enriquecedora, Incontrare, A. C. tiene como principal objetivo promover el trabajo comprometido de los consumidores.

Por Sandra Sandoval

Las asociaciones de consumidores pueden ser uno de los actores más importantes en la cadena del consumo. Representan no sólo la fuerza de los consumidores unidos para hacer valer sus derechos, sino la capacidad de la sociedad para contrarrestar civilizadamente el poder de los proveedores globalizados.

En esta sección damos noticia de las asociaciones de consumidores surgidas de la sociedad civil con total independencia de **Profeco**; de los consumidores que, haciendo valer su derecho a organizarse libremente, se unen para buscar soluciones definitivas a problemas de consumo de hoy y de mañana. ¡Bienvenida esta preocupación por consumir con inteligencia!

Incontrare, A. C. promueve la participación activa de los consumidores ofreciéndoles información precisa sobre el modo de trabajar unidos. Uno de sus objetivos es alcanzar, con el trabajo solidario de quienes ya tienen una conciencia de su responsabilidad como ciudadanos, un consumo sustentable y racional, en el que los consumidores, los proveedores y el Estado asuman cada cual su parte.

Más allá de tener un papel como defensora del consumidor, esta asociación civil, con 10 años de existencia, busca contribuir a la solución de los problemas que afectan a los consumidores sumando en un diálogo abierto a especialistas, universidades, diversas dependencias del sector público y empresas privadas.

El poder del consumidor

Al mismo tiempo, Incontrare, A. C. impulsa y apoya la organización de grupos de consumidores: "La unión es mucho más efectiva que el trabajo individual; sin embargo, es un derecho de la población decidir si se organiza o no", comenta Laura Mendo, presidenta de la asociación.

"Queremos que el consumidor asuma su poder, que se dé cuenta de que puede mantener o no en el mercado un bien o un servicio. Esa capacidad que tenemos como consumidores no la estamos ejerciendo".

Por otro lado, esta asociación ha abierto canales de comunicación entre la sociedad civil y diferentes dependencias gubernamentales como la Comisión Nacional de Arbitraje Médico (Conamed), que defiende los derechos de los consumidores como pacientes; la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) y Profeco (forma parte

Profeco lo orienta

Si quiere recibir información acerca de las asociaciones de consumidores existentes en el país, llame a la Coordinación de Fomento de Asociaciones de Profeco, al 5625-6942, o contáctela en asociaciones@profeco.gob.mx

Foto José Rodríguez

"Queremos que el consumidor asuma su poder, que se dé cuenta de que puede mantener o no en el mercado un bien o un servicio. Esa capacidad que tenemos como consumidores no la estamos ejerciendo."

del Consejo Consultivo del Consumo, el cual tiene como uno de sus objetivos el fortalecer la voz y poder de los ciudadanos como consumidores).

Incontrare, A. C. también busca:

- La existencia de espacios interactivos en los medios electrónicos para la expresión de los consumidores.
- Proponer a las autoridades la participación y, en su caso, el financiamiento de investigaciones que tengan como fin garantizar el conocimiento de consumo seguro y responsable, la transparencia en la oferta y la mejor protección de los intereses de los consumidores.
- Impulsar de modo independiente o con otras partes interesadas la generación de conocimiento, la formulación de normas y la adopción de políticas en materia económica, jurídica y de cualquier otra índole relativa al mercado o que afecte a los consumidores.

Consumo inteligente

Laura Mendo concluye que, como asociación de consumidores, Incontrare, A. C. puede proporcionar información suficiente para que las personas hagan un consumo inteligente: “Nosotros podemos asesorarlos para que se organicen o para que hagan uso de los canales de comunicación disponibles para que denuncien y hagan valer sus derechos”.

Si le interesa obtener más información sobre Incontrare, A. C. o recibir asesoría, puede escuchar el programa de radio *Casa, vestido y sustento* todos los jueves de 12 a 13 horas en el 1350 de AM, estación del Instituto Mexicano de la Radio; también puede comunicarse a los teléfonos 5549-3541 y 5271-2494, o enviar un correo electrónico a incontrare_ac@yahoo.com.mx

Fuente Entrevista con Laura Mendo, presidenta de Incontrare, A. C.

Cursos de preparación para exámenes de

admisión a la universidad

¿Qué tan efectivos son?

Debido a la fuerte competencia a la que se enfrentan quienes desean ingresar a una universidad pública, los cursos de preparación para los exámenes de admisión se han vuelto muy populares. Algunas de las escuelas que ofrecen estos cursos dicen "garantizar" un lugar en la universidad elegida. ¿Qué tan confiable es esta promesa?

A pesar de que Luis es un buen estudiante, está preocupado, pues teme que su sueño se rompa si no consigue un buen resultado en el examen de admisión a la UNAM, además de que sus padres no cuentan con los recursos para sostener su carrera en una universidad privada. "¿Valdrá la pena tomar alguno de esos cursos de preparación para el examen?, ¿me ayudará a aumentar mis probabilidades de ingreso?", se pregunta.

Miles de jóvenes viven la misma situación que Luis, y también se preguntan lo mismo al pensar en la posibilidad de prepararse para el examen de admisión con la ayuda de los cursos que se ofrecen ex profeso, sobre todo en las ciudades más grandes del país, donde existe mayor demanda para acceder a las principales universidades públicas.

Fotos José Rodríguez

En un sondeo que Profeco llevó a cabo entre 25 escuelas que ofrecen estos cursos en la zona metropolitana de la Ciudad de México[1], se identificaron algunas de sus principales características:

Duración. Generalmente se ofrecen por horas totales, las cuales varían dependiendo de cada escuela. Las duración más frecuente es de entre 51 y 75 horas, con el mayor número de alumnos promedio (21).

Precio. No existe una clara relación entre el precio y la duración del curso, pero al comparar los precios individuales se aprecian grandes diferencias, que van desde $1,000 hasta $4,625. Por lo general, el precio incluye el material didáctico (90.4%) y asesorías extraclase (78.8%), y la mayoría de las escuelas no cobra inscripción (84.6%). Además, todas ofrecen facilidades de pago (que van desde dos hasta cinco pagos), y es muy común que cuenten con promociones o descuentos (61.5%). En nuestra visita a las escuelas notamos que sólo en 16% de ellas los precios se encontraron a la vista del consumidor, tal y como lo señala la ley; mientras que los horarios y otras características de los cursos se exhiben en el 44% y 20% de las escuelas, respectivamente.

Preparación del profesorado. En general, el nivel académico de los profesores que imparten los cursos es de licenciatura (72%), aunque también se detectaron pasantes (24%) y técnicos (4%).

La mayoría de las escuelas imparte el curso por área de conocimiento, y en algunos casos se resuelve además la guía de la universidad a la que se aspira o se aplica un examen de simulación.

"Garantía". Más del 60% de las escuelas ofrece como "garantía" a los alumnos que no sean aceptados en la universidad, el derecho a tomar un curso gratis (52%) o bien obtener un descuento al tomar otro (17%). Para hacer válida esta mal llamada garantía –que en realidad es una promoción– se exige al alumno a cumplir con asistencia, puntualidad y tareas (51.9%), principalmente. Sin embargo, en más de la mitad de los cursos ésta no se ofrece por escrito.

Ahora bien, existen escuelas que aseguran un lugar en la universidad después de tomar el curso. Esto es un engaño, pues las universidades no tienen ningún tipo de acuerdo con estas escuelas y no hay forma en que puedan conocer el contenido del examen. No crea en esta promesa.

Instalaciones. Se observó que la proporción de escuelas que cuentan con áreas de apoyo para actividades académicas (como biblioteca, salones de estudio y asesoría, área de usos múltiples y área para recesos) es menor al 50%.

Cursos ofrecidos según su duración en horas

Nombre de la escuela	Duración del curso en horas	Precio promedio del curso	Alumnos promedio por curso
◗ Colegio Nacional de Matemáticas (CONAMAT) ◗ Bachillerato Universitario (BIT) ◗ Estudios Básicos Superiores ◗ Instituto Fuentes	26 a 50	$1,821	18
◗ AB Center ◗ Colegio Wellington (CUPRA) ◗ Cursos de Regularización Global ◗ Cursos Profesionales de Regularización y Actualización ◗ José Martí ◗ Liceo Europeo ◗ Unión de Profesores Asociados en Sistemas de Enseñanza (UPASE)	51 a 75	$1,544	21
◗ Centro Educativo Aztecas ◗ Colegio Nacional de Matemáticas (CONAMAT) ◗ Colegio Patria y Progreso ◗ Instituto de Superación Académica (INSUA) ◗ Multicursos de Aragón	76 a 100	$2,175	19
◗ Centro de Apoyo Pedagógico Especial ◗ Centro de Enseñanza Técnica Académica ◗ Centro de Regularización y Enseñanza Académica ◗ INGRESA	101 a 150	$2,850	17
◗ Centro Integral Académico Mexicano (CIAM) ◗ Colegio de Ciencias Matemáticas ◗ Colegio de Enseñanza Especializado en Exámenes de Admisión y Regularización ◗ Escuela Nacional de Matemáticas ◗ Instituto Cultural Educativo Coapa	Más de 150	$2,212	19

[1] El sondeo se llevó a cabo del 25 de febrero al 4 de marzo de 2005 y no se tomaron en cuenta profesores particulares ni escuelas de enseñanza media.

¿Sirven?

Responder esta pregunta no es fácil, ya que el desempeño de un aspirante en el examen de admisión depende de muchos factores: conocimientos precisos, bagaje cultural, tolerancia a la presión, habilidad para responder todas las preguntas en el tiempo señalado, capacidad de inferencia, entre otros. Pero para darle una idea más clara de la efectividad de los cursos de preparación, Profeco aplicó una encuesta a aspirantes a la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y a la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), al momento de salir del examen de admisión[2].

En ambas universidades, alrededor del 13% de los aspirantes tomó un curso de preparación para el examen de admisión (es más común entre los que han presentado el examen más de dos veces), y la mayoría, a pesar de la gran oferta que hay, prefirió el Colegio Nacional de Matemáticas (38%) o un profesor particular (10%).

De los encuestados que tomaron un curso de preparación, más del 80% quedó satisfecho, pero hubo a quienes no les gustó porque opinan que no se cubren todos los temas, que los maestros no explican bien y, en el caso de los aspirantes a la UAM, que no se asimila completamente el curso. ¿Pero qué tanto corresponde esta percepción de los aspirantes con la realidad? ¿Aportan estos cursos herramientas significativas para obtener un mejor resultado en el examen de admisión? Parece que no de manera significativa.

Nos dimos a la tarea de comparar los porcentajes de aspirantes aceptados que tomaron los cursos con aquellos que no lo hicieron (se excluyeron a quienes ya habían presentado examen anteriormente con el fin de eliminar el efecto de la experiencia previa). Los resultados muestran un mayor porcentaje de aceptados en la UNAM sin curso (6.1%) que con un curso previo (4.3%); esta situación se invierte en la UAM, donde se observó una menor proporción de aceptados que no tomaron curso que con él (14.5% contra 18%), tal como se aprecia en el cuadro de esta página.

Con estos resultados podemos concluir que tomar un curso de preparación para el examen de ingreso a licenciatura no aumenta en gran medida las posibilidades de ser aceptado en una universidad pública de alta demanda, mucho más si el curso es de corta duración: aquellos que asistieron a cursos menores a 26 horas no lograron ser aceptados, por lo que, en todo caso, lo más recomendable es tomar cursos con duración de entre 26 y 75 horas para la UAM, y de entre 51 y 150 horas para la UNAM.

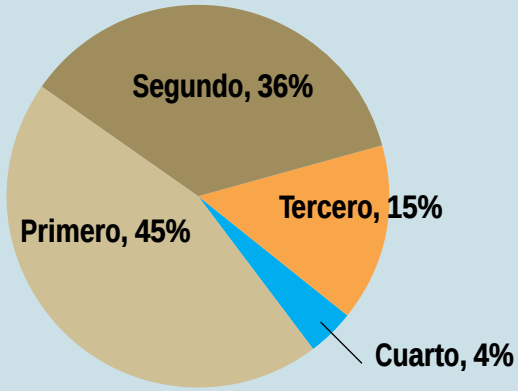
Resultados de aspirantes de primer intento

Porcentaje de encuestados por tipo de resultado

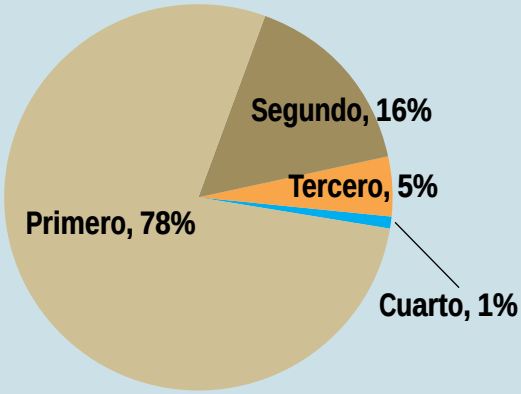
Resultado	UNAM		UAM	
	No tomaron curso	Tomaron curso	No tomaron curso	Tomaron curso
Aceptado	**6.1%**	**4.3%**	**14.5%**	**18%**
Rechazado	**91.5%**	**90.6%**	**82.7%**	**80%**
Desconocido	**2.5%**	**5%**	**2.8%**	**2%**

[2] Se aplicaron 1,585 cuestionarios para los aspirantes a la UNAM y 965 para los de la UAM. La encuesta tiene un grado de confianza de 95% y un margen de error de ±3%. El levantamiento se realizó el 26 y 27 de febrero, y el 19 y 20 de marzo de 2005.

Nuestra encuesta[3]



Número de intentos de ingreso de los aspirantes a la UAM



Número de intentos de ingreso de los aspirantes a la UNAM

Área o división de carrera a la que aspiran

Porcentaje del total de encuestados

Área de carrera	UNAM	División de carrera	UAM
Ciencias Sociales	**40.1%**	Ciencias Sociales y Humanidades	**50.6%**
Ciencias Biológicas y de la Salud	**38.4%**	Ciencias Biológicas y de la Salud	**20.7%**
Ciencias Físico Matemáticas e Ingenierías	**15%**	Ciencias y Artes para el Diseño	**16.5%**
Humanidades y Artes	**6.4%**	Ciencias Básicas e Ingeniería	**12.1%**
No contestó	**0.1%**	No contestó	**0.1%**

[3] Los resultados completos los puede consultar en el Mirador del consumo, en nuestro sitio de internet, www.profeco.gob.mx

Tips de un experto

El ingeniero Leopoldo Silva Gutiérrez, director general de Administración Escolar de la Universidad Nacional Autónoma de México, da las siguientes recomendaciones para presentar un mejor examen de admisión:

Es necesario aprovechar la enseñanza desde la primaria, secundaria y bachillerato, porque ningún curso puede cubrir en corto tiempo deficiencias importantes.

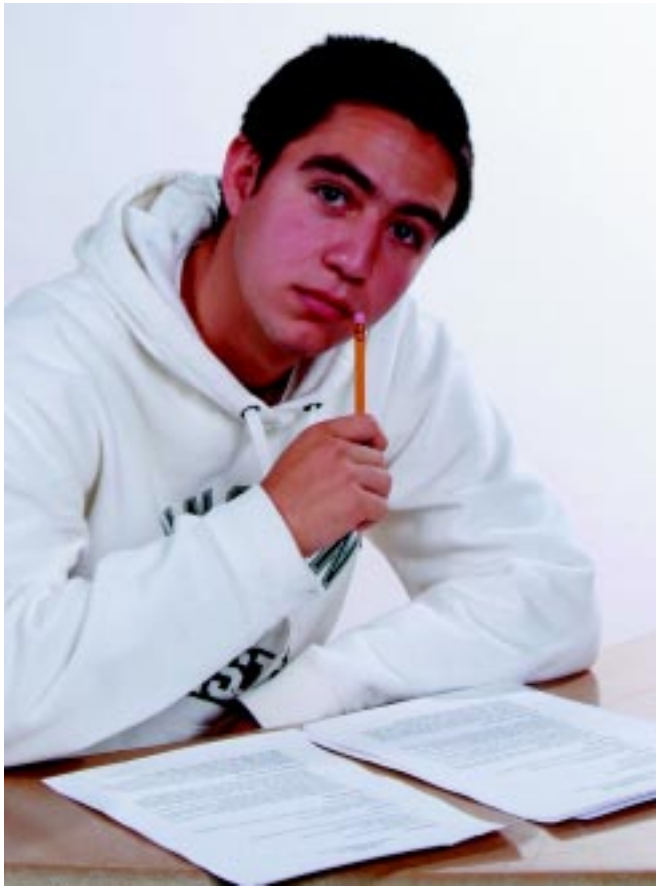
Llegar al examen lo mejor preparados posible. Un mes es suficiente tiempo para hacerlo, utilizando la guía que proporciona la universidad y apuntes de clase, libros, asesoría de maestros, etc.

Procurar descansar la noche anterior al examen y desayunar por la mañana.

El examen consta de 120 preguntas que deben responderse en 3 horas. Esto significa que sólo se cuenta con 90 segundos, aproximadamente, para contestar cada una, así que si no se sabe el resultado de alguna pregunta, es mejor saltarla y regresar a ella si hay tiempo disponible al final del examen.

Llevar lápiz adecuado, goma, sacapuntas y reloj.

Tener cuidado en el llenado de la hoja de respuestas y marcar bien la opción, sin salirse del alveolo ni perforar la hoja.



En qué fijarse

Si considera que un curso de preparación puede darle mayor seguridad a sus hijos y proveerlos de herramientas necesarias para presentar un mejor examen de admisión a la universidad, le recomendamos tener en cuenta lo siguiente:

- Busque un curso que se ajuste a sus necesidades particulares. Decida previamente si sólo busca reforzar algunos temas del examen de admisión, o bien, si requiere ayuda para preparar toda la guía que proporciona la universidad.
- Recuerde que las universidades no tienen acuerdos con las escuelas y nadie puede saber el contenido del examen, por lo que no es posible "garantizar" un lugar en la universidad a la que se aspira. No base su elección en esta promesa.
- Si la escuela ofrece descuentos o cursos gratis en caso de que el alumno no sea admitido por la universidad, cerciórese de que conste por escrito.
- Los precios de los cursos deben estar a la vista y deben darle un comprobante del pago o pagos realizados.
- Antes de contratar, infórmese ampliamente de los horarios, forma de pago, material incluido, etcétera.
- En caso de cobros indebidos, incumplimiento del contrato o promociones como cursos gratis y descuentos, usted puede presentar su queja en Profeco. Para mayores informes, comuníquese al Teléfono del Consumidor, 01-800-468-8722.

Fuente Dirección General de Estudios sobre Consumo, **Profeco**

Computadoras portátiles

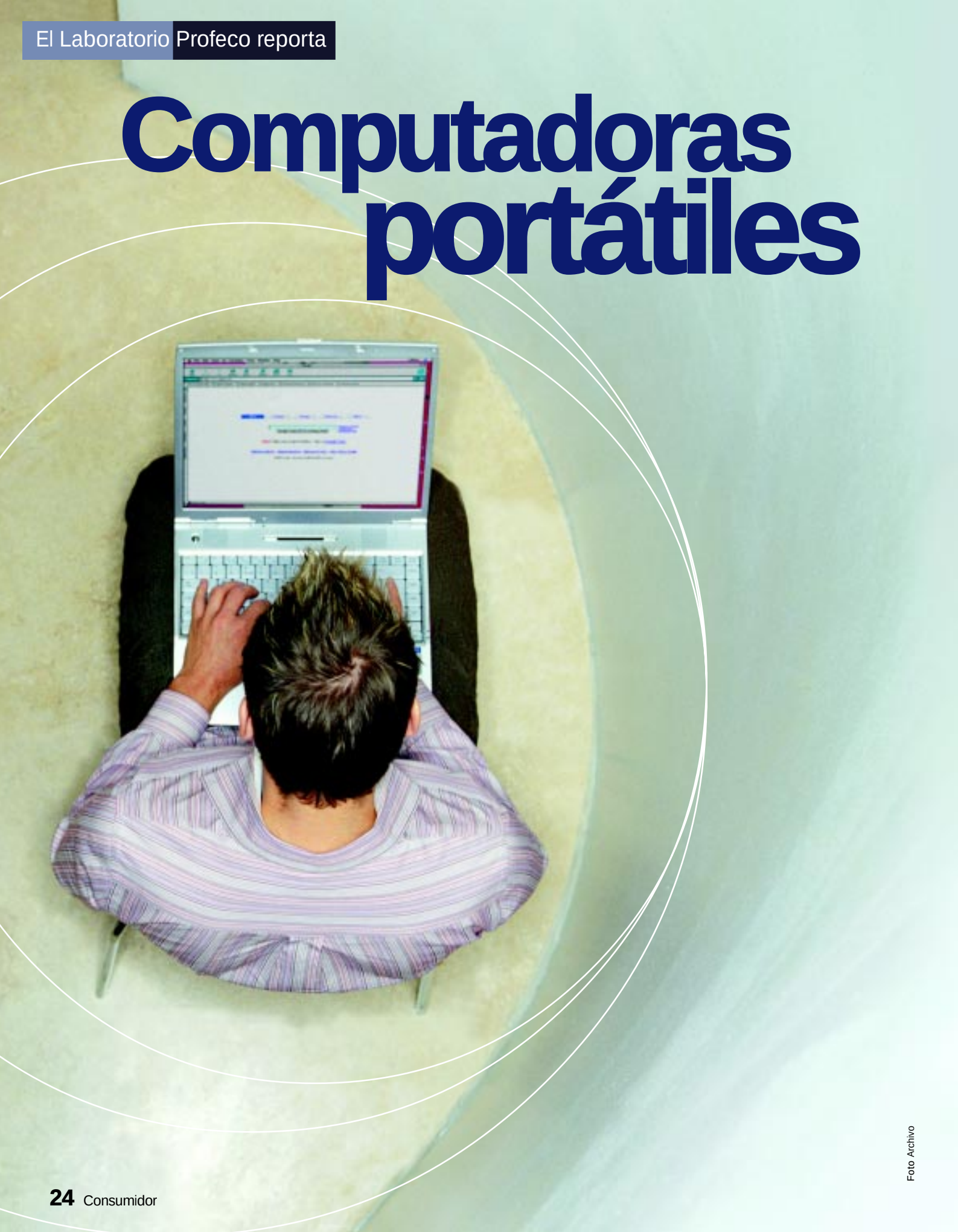


Foto Archivo

Las nuevas tecnologías de almacenamiento de información y entretenimiento en computadoras portátiles han propiciado la aparición de versiones que resultan más ligeras, más poderosas y más divertidas. No obstante, para decidir si realmente es necesario un cambio de máquina usted deberá considerar el uso que da al equipo, su interés de estar al día con respecto a los últimos avances y la posibilidad de pagar por ello.

Debe mencionarse que a pesar de que aún prevalecen dos sistemas operativos, Microsoft® Windows XP y Apple® Mac OS X, cada día ofrecen mayor compatibilidad entre sí y con los diversos periféricos disponibles como impresoras, PDA's, cámaras digitales, reproductores de música MP3, etcétera.

Las pruebas

Se analizaron computadoras portátiles con sistema operativo Microsoft® Windows XP, en sus versiones Home Edition y Profesional y las que utilizan el sistema operativo Apple® Mac OS X. Las computadoras con Microsoft® Windows XP se dividieron en tres grupos: uso básico, desempeño medio y desempeño alto.

Al evaluar la capacidad y el desempeño de los 26 modelos analizados pertenecientes a 10 marcas, cada uno se sometió a las pruebas que se describen a continuación.

Aplicaciones de oficina. Se evaluó el desempeño al operar programas como Word, Excel, PowerPoint, Access e Internet Explorer. En el caso de las Apple® se usaron las versiones correspondientes diseñadas para Mac OS X.

Desempeño para multimedia. Se valoraron aspectos que impactan la rapidez de aplicaciones como juegos, reproducción y compresión de música y video, enciclopedias, etcétera.

Aplicaciones gráficas de alto desempeño. Se determinó el poder de procesamiento del sistema de video para apoyar las funciones de creación de imágenes en tercera dimensión (modelaje 3D), en programas profesionales de edición de video digital, edición fotográfica profesional y de diseño asistido por computadora (CAD).

Calentamiento. Se midió la temperatura que alcanza cada equipo en su base y teclado cuando es operado en condiciones de máxima demanda de energía.

Duración de la batería. Se midió el tiempo de respaldo que la batería ofrece. El tiempo indicado es sólo una referencia, ya que depende del tipo de uso.

Características y atributos. Los equipos ofrecen muy diversas características, atributos y precios asociados, mismos que se reportan en la tabla correspondiente.

¿Tiene ya una computadora portátil o está considerando adquirir una por vez primera? ¿Conoce perfectamente cuáles son sus necesidades en materia de cómputo? El presente reporte le proporciona la información necesaria para que usted compre la computadora portátil que mejor se adecue a sus necesidades.

Computadoras portátiles con sistema operativo Microsoft Windows XP de desempeño alto

Marca / Modelo / País de origen	Atributos principales (procesador y velocidad, memoria RAM y RAM de video, tamaño de pantalla*, disco duro)	Evaluación global de calidad	Aplicaciones de oficina	Multi-media	Aplicaciones gráficas de alto desempeño	Calentamiento◆		Batería
						Base	Teclado	
Dell / Inspiron 9300 / Malasia	Pentium M 1.6 GHz / 512 MB / 128 MB / 17" W / 60 GB	E	E	E	E	alto	medio	2h 20m
LG / Iw60 / Corea	Pentium M 1.73 GHz / 512 MB / 64 MB C / 15.4" W / 80 GB	E	E	E	E	alto	medio	2h
Toshiba / Tecra A4 SP211 / China	Pentium M 1.6 GHz / 512 MB / 64 MB / 15.4" W / 60 GB	E	E	E	E	alto	medio	1h 50m
Acer / Travelmate 8102WLMi / China	Pentium M 1.73 GHz / 512 MB / 128 MB / 15.4" W / 100 GB	E	E	E	E	medio	muy alto	2h 10m
Acer / Travelmate 4652LMi / China	Pentium M 1.73 GHz / 512 MB / 64 MB / 15" / 80 GB	E	E	E	E	muy alto	medio	2h 30m
IBM / ThinkPad T43 (2668-97U) / China	Pentium M 2.0 GHz / 512 MB / 64 MB / 15" / 80 GB	MB	E	E	MB	muy alto	muy alto	2h 50m
Lanix / Neuron lx6000n / México	Pentium M 1.8 GHz / 512 MB / 64 MB / 15" / 80 GB	MB	E	E	MB	muy alto	alto	2h 30m
Hewlett Packard / Pavilion zd8050la / China	Pentium 4 HT 3 GHz / 512 MB / 128 MB / 17" W / 100 GB	MB	MB	MB	MB	muy alto	muy alto	1h

Computadoras portátiles con sistema operativo Microsoft Windows XP de desempeño medio

Marca / Modelo / País de origen	Atributos principales (procesador y velocidad, memoria RAM y RAM de video*, tamaño de pantalla*, disco duro)	Evaluación global de calidad	Aplicaciones de oficina	Multi-media	Aplicaciones gráficas de alto desempeño	Calentamiento◆		Batería
						Base	Teclado	
LG / Im50a / China	Pentium M 1.6 GHz / 512 MB / 32 MB / 15" / 40 GB	MB	E	MB	MB	medio	medio	3h
Sony / Vaio vgn-s370f / China	Pentium M 1.8 GHz / 512 MB / 32 MB / 13.3" W / 60 GB	MB	E	MB	MB	alto	alto	2h
IBM / ThinkPad G41 (2886-92U) / China	Pentium 4 HT 3 GHz / 256 MB / 64 MB / 15" / 40 GB	MB	MB	E	MB	muy alto	alto	1h
Dell / Inspiron 6000 / Malasia	Pentium M 1.6 GHz / 512 MB / 128 MB C / 15.4" W / 40 GB	MB	E	E	B	alto	medio	2h 45m
Lanix / Neuron lx3000n / México	Pentium M 1.7 GHz / 512 MB / 64 MB C / 14.1" / 40 GB	MB	E	E	B	muy alto	muy alto	3h
Sony / Vaio vgn-fs550f / China	Pentium M 1.6 GHz / 512 MB / 128 MB C / 15.4" W / 60 GB	MB	E	MB	B	medio	alto	2h 20m
Toshiba / Tecra A3 SP611 / China	Pentium M 1.6 GHz / 256 MB / 128 MB C / 15" / 40 GB	MB	MB	E	B	medio	medio	1h 50m
Hewlett Packard / Pavilion dv1135la / China	Pentium M 1.6 GHz / 512 MB / 64 MB C / 14" W / 80 GB	MB	MB	E	B	alto	medio	2h
Hewlett Packard / Pavilion dv1125la / China	Pentium M 1.5 GHz / 512 MB / 64 MB C / 14" W / 60 GB	MB	MB	MB	B	medio	medio	1h 50m
Dell / Inspiron 2200 / Malasia	Pentium M 1.5 GHz / 512 MB / 128 MB C / 14.1" / 30 GB	MB	MB	MB	B	alto	medio	2h 50m
IBM / ThinkPad R51 (1829-04U) / China	Pentium M 1.6 GHz / 512 MB / 32 MB / 15" / 40 GB	MB	MB	MB	B	alto	medio	2h 10m

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular

Notas

* Se indica una W al lado del tamaño cuando la pantalla es widescreen y una C cuando la memoria de video es compartida.
◆ El calentamiento normal de la mayoría de los equipos no los hace aptos para usarlos sobre las piernas. Sólo aquellos cuyo calentamiento en su base es "medio" pueden ser usados sobre las piernas por lapsos cortos.

Quién es Quién en los precios

Precios mínimos y máximos de computadoras portátiles en las ciudades de México, Mérida y Pachuca*

Ciudad de México				Mérida				Pachuca			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
19,941.00	Dell México										
30,199.00	Liverpool	30,599.00	Palacio de Hierro								
20,999.00	Ofi Store			19,890.00	Génesis			19,932.00	Computadoras Brain	20,590.18	Foto Descuento de Pachuca
25,298.85	Acer Computec de México			24,000.24	Absolut Computadoras	24,570.20	JLR Computadoras	25,135.00	Computadoras Brain	25,555.99	Foto Descuento de Pachuca
18,973.85	Acer Computec de México			17,999.00	Fusión Digital						
27,073.00	Lenovo México										
26,163.00	Corporativo Lanix										
27,990.00	Cibernética Integral y Office Max	32,719.00	Sears	25,999.00	Office Max	31,999.00	Liverpool	29,960.00	Computadoras Brain	30,786.56	Foto Descuento de Pachuca

Precios mínimos y máximos de computadoras portátiles en las ciudades de México, Mérida y Pachuca*

Ciudad de México				Mérida				Pachuca			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
21,580.00	PC Cheap	23,699.00	Liverpool	21,870.70	Absolut Computadoras			22,564.00	Computadoras Brain		
31,999.00	Office Max y Centro de Cómputo LPV	32,999.00	CompuDabo, Fábricas de Francia, Liverpool, Mac Solution Center, Centro de Cómputo LPV (Lindavista), PC Millenium, Palacio de Hierro y Sears	31,999.00	Office Max y Fusión Digital	33,999.00	Sony Shop y Liverpool	32,999.00	Farmacia Arellano		
16,999.00	Lenovo México			16,972.08	JLR Computadoras	17,035.87	Absolut Computadoras	17,300.00	Computadoras Brain	17,842.34	Foto Descuento de Pachuca
15,042.00	Dell México										
21,586.00	Corporativo Lanix							22,564.00	Computadoras Brain		
23,999.00	Office Max	24,999.00	Liverpool, Mac Solution Center, Office Depot, Fábricas de Francia, Palacio de Hierro, Centro de Cómputo LPV (Lindavista) y Sears	23,999.00	Office Max	25,780.88	Absolut Computadoras	24,999.00	Sanborns		
16,990.00	Ofi Store	19,995.00	Grupo Tecnocomp					20,930.00	La Montañesa		
23,890.67	Office Max	27,999.00	Palacio de Hierro y Sears	23,849.00	Office Max	27,600.00	Liverpool	25,826.00	Computadoras Brain	26,499.00	Sanborns
17,474.25	Liverpool	23,599.00	Palacio de Hierro	19,045.00	Sams Club	23,299.00	Sears y Liverpool	21,285.00	Computadoras Brain	21,999.00	Sanborns
14,651.00	Dell México										
17,629.00	Lenovo México			18,446.00	JLR Computadoras	18,690.65	Absolut Computadoras	18,395.00	Computadoras Brain		

* Precios levantados del 25 de mayo al 9 de junio de 2005.

Computadoras portátiles con sistema operativo Microsoft Windows XP de uso básico

Marca / Modelo / País de origen	Atributos principales (procesador y velocidad, memoria RAM y RAM de video, tamaño de pantalla*, disco duro)	Evaluación global de calidad	Aplicaciones de oficina	Multi-media	Aplicaciones gráficas de alto desempeño	Calentamiento◆		Batería
						Base	Teclado	
LG / ls50a / China	Celeron M 1.4 GHz / 512 MB / 64 MB C / 15" / 40 GB	MB	MB	MB	B	alto	medio	2h 10m
Compaq / Presario m2015la / China	Celeron M 1.3 GHz / 256 MB / 64 MB C / 15" / 40 GB	B	B	MB	R	alto	alto	1h 30m
Toshiba / Satellite L10-SP104 / China	Celeron M 1.3 GHz / 256 MB / 64 MB C / 15" / 40 GB	B	B	MB	R	alto	muy alto	2h 15m
Sony / Vaio pcg-k43f / China	Celeron 3 GHz / 512 MB / 64 MB C / 15.4" W / 40 GB	B	B	MB	R	alto	medio	1h
Acer / Aspire 3002LCi / China	Sempron 1.6 GHz (2800+) / 256 MB / 64 MB C / 15" / 40 GB	B	B	B	R	alto	alto	1h

Computadoras portátiles con sistema operativo Apple Mac OS X 10.4

Marca / Modelo / País de origen	Atributos principales (procesador y velocidad, memoria RAM y RAM de video, tamaño de pantalla*, disco duro)	Evaluación global de calidad	Aplicaciones de oficina	Multi-media	Aplicaciones gráficas de alto desempeño	Calentamiento◆		Batería
						Base	Teclado	
Apple / PowerBook G4 (A1104)× / China	Power PC G4 1.5 GHz / 512 MB / 64 MB / 12.1" / 80 GB	MB	E	E	MB	muy alto	alto	2h 30m
Apple / iBook G4 (A1054 1ra. Generación) / Taiwán	PowerPC G4 1.2 GHz / 256 MB / 32 MB / 12.1" / 30 GB	B	MB	MB	R	alto	muy alto	2h 30m

Notas

* Se indica una W al lado del tamaño cuando la pantalla es Widescreen y una C cuando la memoria de video es compartida.

◆ El calentamiento normal de la mayoría de los equipos no los hace aptos para usarlos sobre las piernas. Sólo aquellos cuyo calentamiento en su base es 'medio' pueden ser usados sobre las piernas por lapsos cortos.

× Este modelo es de desempeño alto.

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular

Foto Archivo

Buenos hábitos computacionales

Actualice regularmente su sistema operativo con las adecuaciones (*updates*) para corregir deficiencias y mejorar el desempeño y seguridad. Para ello puede visitar los sitios www.microsoft.com o www.apple.com.

Mantenga actualizados los controladores de su sistema de video, disco duro, etc. y de los programas que tenga instalados (consulte los mismos sitios).

Respalde periódicamente su información.

Si sus hijos navegan por Internet, **verifique los sitios que visitan** y las personas que contactan a través de los mensajeros instantáneos.

Ficha técnica

Realización del estudio: 18 de abril al 31 de mayo de 2005
Periodo de muestreo: 26 de abril al 27 de mayo de 2005
Marcas / Modelos analizados: 10 / 26
Pruebas / Ensayos realizados: 260 / 2,028

Normatividad y métodos de prueba

NOM-024-SCFI-1998. Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.
NOM-019-SCFI-1998. Seguridad de equipo de procesamiento de datos.
Programas de prueba para la medición del desempeño en computadoras (Benchmark): Business Winstone 2004 y WinBench 99 de VeriTest®, Cinebench 2003 de Maxon®, Xbench de Spiny® y iTunes 4.8 de Apple®.
Métodos de prueba desarrollados por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor para evaluar las computadoras Apple, empleando los programas Microsoft Office 2004®, Adobe Photoshop CS® y iTunes 4.8 de Apple®.

Quién es Quién en los precios

Precios mínimos y máximos de computadoras portátiles en las ciudades de México, Mérida y Pachuca*

Ciudad de México				Mérida				Pachuca			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
15,707.00	BodegaPC.com										
11,900.00	Wal Mart	15,999.00	Sears	12,622.00	Sams Club	15,799.00	Liverpool	15,999.00	Sears		
15,549.00	Toshiba de México			13,072.80	JLR Computadoras	14,565.46	Absolut Computadoras				
18,999.00	Office Max, Costco y Centro de Cómputo LPV	19,999.00	Centro de Cómputo LPV (Lindavista)	18,999.00	Office Max	19,999.00	Liverpool, Sears, Sony Shop y Office Depot	19,999.00	Sears y Sanborns		
10,348.85	Acer Computec de México	10,960.00	Grupo Tecnocomp	9,999.00	Fusión Digital	10,463.83	Absolut Computadoras	10,245.00	Computadoras Brain	10,528.67	Foto Descuento de Pachuca

Precios mínimos y máximos de computadoras portátiles en las ciudades de México, Mérida y Pachuca*

Ciudad de México				Mérida				Pachuca			
Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
23,400.00	Mac Store	24,550.00	Mac Solution Center								
13,600.00	Mac Store	14,999.00	Palacio de Hierro	14,399.00	Office Max						

Puede consultar los precios de estos artículos en las 22 ciudades donde opera el programa *Quién es quién en los precios* en nuestro sitio en internet www.profeco.gob.mx

* Precios levantados del 25 de mayo al 9 de junio de 2005.

Foto José Rodríguez

Al adquirir programas para su computadora, asegúrese de que estén diseñados para trabajar en el sistema operativo de su computadora (Microsoft® Windows XP o en Apple® Mac OS X). Verifique que su equipo cumpla con los requerimientos mínimos del programa.

Asegúrese también de que le entreguen la licencia de uso del software preinstalado ya que el código de autenticidad le permitirá actualizarlo (en ocasiones con un cargo) o adquirir los parches de seguridad que surjan.

La salida de video analógico (S-video) presente en la mayoría de los equipos le permitirá conectar su equipo a un televisor convencional con entrada S-video, o a un segundo monitor para reproducir sus presentaciones. Sin embargo, si requiere una salida de video para los nuevos televisores de plasma y cristal líquido de alta definición, o en una pantalla plana con interfaz digital, deberá recurrir a una salida DVI (Interfaz de Video Digital) presente sólo en los modelos más sofisticados como el Inspiron 9300 de Dell, el PowerBook G4 A1104 de Apple, y el TravelMate 8102WLMi de Acer.

Si contempla conectar su computadora a una red LAN, los únicos sistemas operativos que soportan esta característica son la versión Profesional de Windows XP y el Mac OS X. La versión Home Edition de Windows XP permite crear redes caseras pero no agregar el equipo a un dominio en una red LAN.

El tamaño de la pantalla impacta en el costo de los equipos; valore con cuidado el que necesita. La mayoría ofrece tamaños de 14.1" y 15" (con resolución baja de 1,024 x 768 pixeles) suficientes para textos, tablas y gráficas; si realiza trabajos intensivos con imágenes, o diseño CAD, le ayudará contar con pantallas de media resolución 15.4" o 17" (1,280 x 800 pixeles o más).

Atributos de computadoras portátiles

Marca / Modelo	Resolución máxima de la pantalla	Dimensión (ancho x profundidad x alto en cm)	Peso (kg)	Varios					Memorias				Puerto						Garantía (años)	Software de edición de video
				a1	a2	a3	a4	a5	b1	b2	b3	b4	c1	c2	c3	c4	c5	c6		
Acer / Aspire 3002LCi	baja	36 x 37 x 3	2.7	H	✔			✔					3/0					1	1	Acer Arcade, Acer eManager, ePresentation, eSettings
Acer / Travelmate 4652LMi	baja	33 x 28 x 3	2.8	P		✔		✔	✔	✔	✔	✔	4/1	✔	✔		✔	1	1	Acer eManager, ePresentation,eSettings
Acer / Travelmate 8102WLMi	alta	36 x 26 x 3	2.9	P			✔	✔	✔	✔	✔		4/1	✔	✔		✔	1	1	Acer eManager, ePresentation,eSettings
Apple / iBook G4 (A1054)	baja	28 x 23 x 3	2.2	o	✺			✔					2/1	●					1	iTunes, iMovie, iPhoto, iDVD, GarageBand
Apple / PowerBook G4 (A1104)	baja	27 x 21 x 3	2.0	o		✔		✔					2/1	●					1	iTunes, iMovie, iPhoto, iDVD, GarageBand
Compaq / Presario m2015la	baja	33 x 27 x 3	2.9	H	✔								2/1					1	1	MS Works
Dell / Inspiron 6000	media	35 x 26 x 4	3.1	H	✔				✔				4/1		✔			1	1	MS Works
Dell / Inspiron 2200	baja	33 x 26 x 4	2.7	H	✔				✔				3/0					1	1	MS Works
Dell / Inspiron 9300	alta	39 x 28 x 4	3.6	H	✔				✔				6/1	✔	✔			1	1	MS Works
Hewlett Packard / Pavilion dv1125la	media	33 x 23 x 3	2.4	H		✔			✔	✔	✔	✔	3/1		✔			1	1	WinDVD Creator, HP Image Zone Plus 4.2, MS Works
Hewlett Packard / Pavilion dv1135la	media	33 x 23 x 3	2.4	P		✔			✔	✔	✔	✔	3/1		✔			1	1	WinDVD Creator, HP Image Zone Plus 4.2, MS Works
Hewlett Packard / Pavilion zd8050la	alta	40 x 28 x 4	4.3	P		✔			✔	✔	✔	✔	4/1		✔			1	1	WinDVD Creator, HP Image Zone Plus 4.2, MS Works
IBM / ThinkPad T43 (2668-97U)	alta	33 x 27 x 3	2.8	P	✔			✔					2/0		✔	✔	✔	2	3	IBM ThinkPad Configuration, IBM Finger Printer, IBM Active Protection e IBM Access Connection
IBM / ThinkPad G41 (2886-92U)	baja	33 x 28 x 5	3.4	P	✔								4/0		✔	✔	✔	2	1	IBM ThinkPad Configuration, IBM Active Protection e IBM Access Connection
IBM / ThinkPad R51 (1829-04U)	baja	33 x 27 x 4	2.9	P	✔			✔					2/1		✔	✔		2	3	IBM ThinkPad Configuration, IBM Active Protection e IBM Access Connection
Lanix / Neuron lx6000n	baja	35 x 27 x 3	2.9	P		✔		✔	✔	✔			4/1		✔	✔		1	1	Asus MediaShow SE 2.0, Asus PowerDirector DE Pro
Lanix / Neuron lx3000n	baja	31 x 26 x 3	2.3	P	✔			✔					4/1			✔	✔	1	1	Asus MediaShow SE 2.0, Asus PowerDirector DE Pro
LG / lm50a	baja	33 x 27 x 3	2.5	P	✔				✔	✔			3/1		✔	✔	✔	1	1	—
LG / ls50a	baja	33 x 27 x 3	2.6	H	✔				✔	✔			3/1			✔		1	1	—
LG / lw60	media	35 x 26 x 3	3.9	H			✔	✔	✔	✔			4/1		✔	✔	✔	2	1	—
Sony / Vaio pcg-k43f	media	35 x 37 x 5	3.6	H	✔					◗			3/1			§		1	1	Adobe Photoshop Elements 2.0, VAIO Experience
Sony / Vaio vgn-s370f	media	31 x 22 x 3	1.8	H		✔				◗			2/1					1	1	Adobe Photoshop Elements 2.0, Adobe Premiere Standard, VAIO Experience
Sony / Vaio vgn-fs550f	media	36 x 26 x 3	2.7	H			✔			◗			3/1					1	1	Adobe Photoshop Elements 2.0, VAIO Experience
Toshiba / Tecra A4 SP211	media	36 x 26 x 3	2.8	P	✔				✔	✔	✔		3/1		✔	✔		1	2	MS Works, MS OneNote
Toshiba / Tecra A3 SP611	baja	33 x 28 x 3	2.7	P	✔			✔					3/1		✔	❍	✔	1	2	MS Works, MS OneNote
Toshiba / Satellite L10-SP104	baja	33 x 27 x 3	2.7	P	✔								3/0		✔			1	1	MS Works, MS OneNote

Atributos varios
- **a1** H = Windows XP Home Edition P = Windows XP Professional
- **a2** Unidad Combo DVD-ROM con CD-R/RW
- **a3** Unidad DVD±R/RW, DVD-ROM, CD-R/RW
- **a4** Unidad DVD+R DL, DVD+R/RW, DVD-ROM, CD-R/RW
- **a5** Micrófono integrado

Ranuras para memorias
- **b1** SD y MMC
- **b2** MS y MS Pro
- **b3** xD
- **b4** SmartMedia

Puertos
- **c1** Núm. de puertos USB/Firewire (IEEE1394)
- **c2** Salida de video digital DVI
- **c3** Salida S-Video
- **c4** Paralelo
- **c5** Infrarojo IrDA
- **c6** Núm. de puertos PC Card

Notas
- ❑ Emplean el sistema operativo Apple Mac OS X 10.4 Tiger
- ✺ Unidad CD-R/RW
- ◗ También acepta Magic Gate
- ● Puerto miniDVI. El modelo PowerBook ofrece cables miniDVI a DVI y miniDVI a VGA.
- **§** Además ofrece salida de video RCA
- ❍ Además ofrece puerto serie

Observaciones
- * Todos los modelos ofrecen conexión inalámbrica por Wi-Fi y Bluetooth.
- * Todos los modelos ofrecen salida de video VGA.
- * Todos los modelos ofrecen entrada para micrófono y sallida para audífonos.
- * Los modelos Pavilion dv1125la y dv1135la de Hewlett Packard ofrecen dos salidas para audífonos, dos audífonos y un control remoto para usar el equipo como si fuese un reproductor DVD sin necesidad de que el sistema opoerativo se cargue (función QuickPlay).
- * El modelo Pavilion zd8050la ofrece control remoto, una ranura para tarjeta ExpressCard y ranura digital USB HP para dispositivos de almacenamiento.
- * Los modelos Neuron lx6000n y lx3000n de Lanix incluyen maletín y lector externo de discos de 3.5.
- * El modelo Travelmate 8102WLMi incluye ranura para tarjetas SmartCard.
- * El modelo ThinkPad T43 incluye sensor de huella digital como medio de seguridad.
- * El modelo ThinkPad G41 de IBM es el único que carece de sensor táctil (TrackPad).

Recomendaciones de uso

Para evitar errores en la instalación o para darle mantenimiento a su equipo, **revise el manual de usuario.**

Guarde los discos de restauración que vienen incluidos en la mayoría de los modelos; éstos serán necesarios en caso de que requiera reinstalar el sistema operativo y/o las aplicaciones originales. Para los modelos de Sony e IBM, es necesario que usted haga los discos de respaldo de su sistema usando una aplicación instalada en el equipo; en el caso de Sony requerirá de varios CD-R's o un CD-R y un DVD-R o DVD+R.

Para proteger su equipo contra virus es necesario que adquiera un programa antivirus. No olvide actualizarlo constantemente.

Si piensa incrementar la memoria RAM instalada, consulte con un centro de servicio autorizado por el fabricante para que sea la adecuada a su equipo.

Para disminuir el calentamiento de su equipo, ajuste el brillo de la pantalla al mínimo requerido que le permita trabajar bajo las condiciones de luz ambiental donde se encuentre. Evite tapar las ranuras de ventilación.

Si su equipo tiende a calentarse bastante en su base y requiere forzosamente usarlo sobre las piernas, **le recomendamos adquirir en tiendas especializadas de cómputo una base para piernas** o LapPad que le permitirá aislar el calor disipado por su equipo.

Foto Archivo

Foto Archivo

Una nueva versión de Windows

Al cierre de esta edición **se acababa de anunciar la salida al mercado de computadoras con una versión nueva y más económica del sistema operativo Windows XP llamada Starter Edition**. La reducción en el precio se debe a que esta versión tiene capacidades limitadas, pues sólo permite correr un máximo de tres programas a la vez, y cada uno puede tener cuando mucho tres ventanas abiertas. El resto de las funciones son similares a la versión Home Edition del Windows XP.

Conclusiones y recomendaciones generales

Las tablas de resultados le informan sobre el desempeño de las computadoras con sistema operativo Microsoft® Windows XP divididas en tres tipos: uso básico, desempeño medio y alto desempeño. Por otro lado, dado que el software empleado para probar los equipos con sistema operativo Microsoft® Windows XP no es utilizable en las Apple® Mac OS X, los resultados se presentan en tablas separadas.

Antes de adquirir su computadora es muy importante que defina sus necesidades para no pagar por características que no va a usar, o adquirir un modelo que no le dará el rendimiento que usted necesita.

Todos los equipos analizados son competentes para atender las aplicaciones más comunes como procesador de palabras, hoja de cálculo, navegación ocasional por internet, así como juegos que no implican secuencias de imágenes demasiado elaboradas.

Ambos sistemas operativos ofrecen un funcionamiento sustancialmente mejor con 512 MB de memoria RAM. Mayores incrementos de RAM mejoran el desempeño, pero no tan dramáticamente y sólo cuando se trabaja con varios programas simultáneos o en otras actividades demandantes.

Debido al calor disipado en su base, la mayoría de las computadoras portátiles no son adecuadas para ser usadas sobre las piernas sin protección. Este es el caso de los modelos calificados como altos y muy altos en la prueba de calentamiento; los calificados como calentamiento medio permiten el uso sobre las piernas durante lapsos cortos.

La mayoría de los modelos analizados presentan ranuras para las memorias más comunes empleadas en cámaras digitales, videocámaras, PDA's, etc. (vea la tabla de atributos).

Todos los modelos analizados permiten conectarse inalámbricamente mediante Wi-Fi a equipos con Wi-Fi instalado (impresoras, PDA's, etc.) y redes inalámbricas.

Once de los 26 modelos analizados ofrecen una unidad que permite grabar en los nuevos discos grabables y regrabables DVD, como los DVD-R, DVD+R, DVD-RW y el DVD+RW, además de los CD-R y CD-RW.

Los modelos Pavilion dv1125la y dv1135la de Hewlett Packard ofrecen la función de QuickPlay que permite usar el equipo como si fuese un reproductor de DVD para ver películas sin que se tenga que iniciar el sistema operativo.

Microsoft® Windows XP o Apple® Mac OS X, la diferencia

Existen versiones para ambos sistemas de los programas más frecuentemente usados como el Microsoft Office 2004® o el Adobe Photoshop CS2®, por nombrar sólo algunos; además, los archivos que generan son compatibles, es decir, un archivo de Word o Excel creado en una Apple puede ser leído sin problemas por Windows y viceversa.

Aunque la brecha se reduce constantemente, **existen más programas diseñados para Windows que para Mac OS X**. Cabe señalar, sin embargo, que para este último pueden usarse todos los programas diseñados para UNIX (incluido Linux) que sean compatibles con el estándar X11.

En cuanto a juegos, también existe mayor variedad de programas para Microsoft Windows.

Las computadoras portátiles con **Microsoft Windows XP emplean los procesadores Intel y AMD**; **las Apple usan el PowerPC G4 de IBM.**

Si está familiarizado con uno de ellos, **el tránsito entre los sistemas operativos Microsoft Windows XP y Mac OS X es sencillo.**

Algunos modelos resultaron poco confortables en el teclado y el descansamanos debido a la cantidad de calor que disipan; entre ellos están los modelos Neuron Ix3000n de Lanix, Pavilion zd8050la de Hewlett Packard, ThinkPad T43 de IBM, iBook G4 (1ra. Generación) de Apple, TravelMate 8102WLMi de Acer y Satellite L10-SP104 de Toshiba.

En computadoras con sistema operativo Windows XP, los resultados mostraron que el procesador de mejor desempeño es el Intel® Pentium M. Aunque trabaja con velocidades de procesamiento menores que las de los procesadores diseñados para computadoras de escritorio como el Pentium 4 y el Celeron, su desempeño es equiparable y en algunos casos mayor. Además, el Pentium M requiere menos energía, lo cual se traduce en equipos más delgados y con mayor duración de batería.

El término tecnología Intel Centrino® que utilizan algunas computadoras portátiles se refiere a que poseen un procesador Intel Pentium M y una tarjeta de red inalámbrica Wi-Fi Intel. Para tener comunicación inalámbrica por Wi-Fi no es indispensable que tenga el logo de Centrino®, también puede usar otras marcas.

Ningún equipo cuenta con unidad floppy disc (discos de 3 1/2). Si requiere transferir sus archivos, la mejor opción es adquirir una memoria USB, es más pequeña y de mucho mayor capacidad de almacenamiento: con 256 MB puede almacenar el equivalente a 177 floppy discs con un costo entre $500.00 y $800.00 según la marca. También las hay de mayor capacidad.

El modelo Apple PowerBook G4 A1104, con pantalla de 12.1", y el Sony Vaio VGN-S370F, pantalla de 13,3", ofrecen un alto desempeño pese a su tamaño pequeño. Estos equipos son una buena opción si necesita de un equipo ligero y pequeño sin sacrificar prestaciones.

Las marcas Apple y Sony proporcionan en todos sus modelos programas (Apple iLife'05 y Sony Experience VAIO que le permitirán editar sus propias películas, si cuenta con una videocámara digital, y editar sus fotos. Adicionalmente, Apple proporciona programas para crear música y quemar sus películas en DVD. Los modelos Hewlett Packard ofrecen un programa para administrar y editar sus fotos, el HP Image Zone.

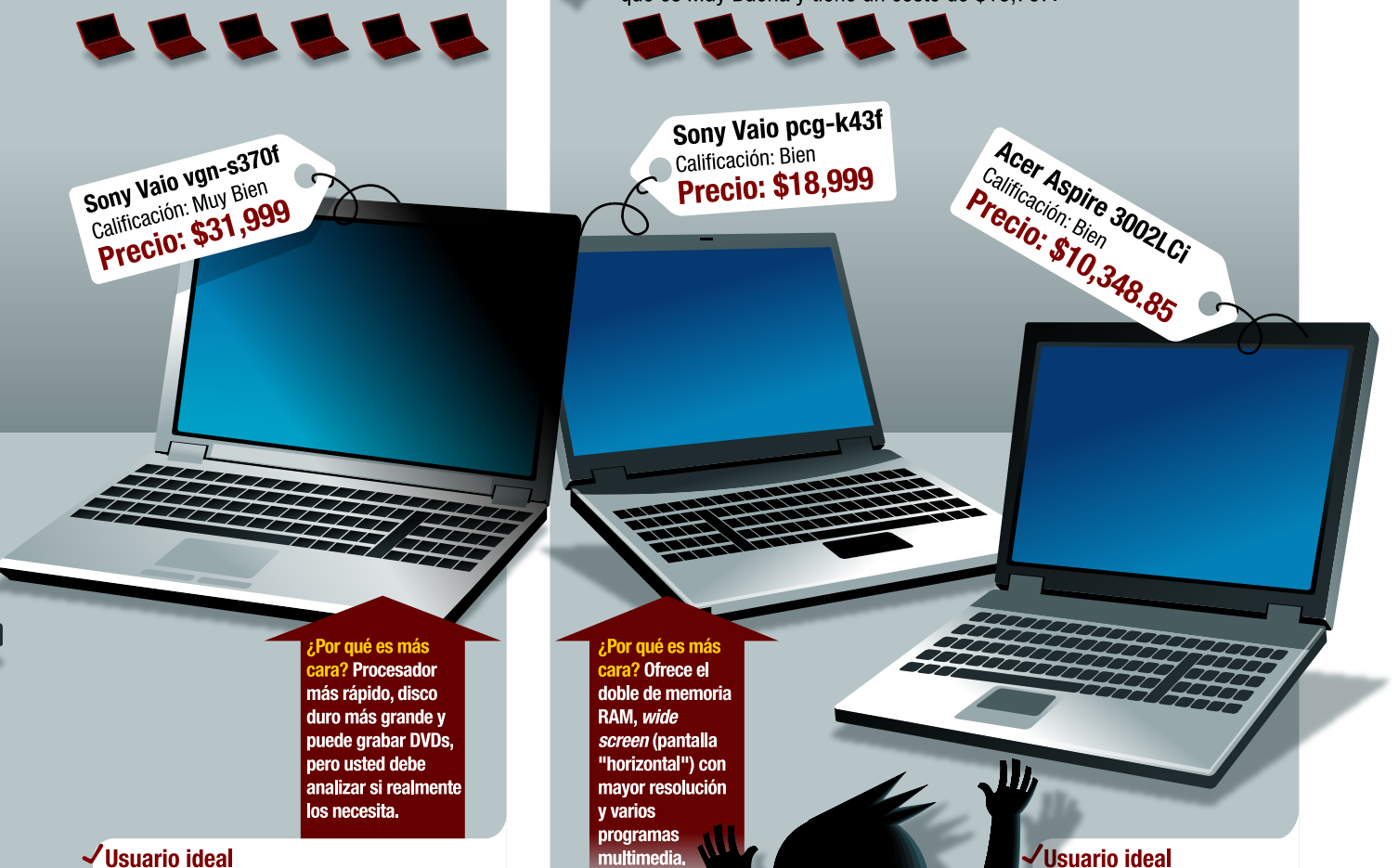
El modelo ThinkPad T43 de IBM ofrece una nueva tecnología de seguridad que restringe el uso del equipo por medio del reconocimiento de su huella dactilar previamente registrada en el sistema.

Recuerde que una computadora se vuelve obsoleta sólo cuando deja de cubrir sus necesidades y no cuando en el mercado aparecen equipos con características más avanzadas.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al 5544-2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio en internet, www.profeco.gob.mx

Desempeño básico

Hubo 5 modelos; todos obtienen Bien, excepto la LG, que es Muy Buena y tiene un costo de $15,707.



¿Por qué es más cara? Procesador más rápido, disco duro más grande y puede grabar DVDs, pero usted debe analizar si realmente los necesita.

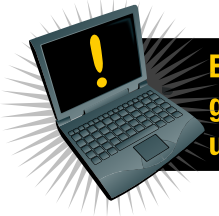
Usuario ideal

Estudiantes de preparatoria y universidad, licenciados en administración, ingenieros industriales y mecánicos, abogados, contadores, jóvenes que quieren usar su equipo como centro de multimedia, usuarios de juegos de computadora con requerimientos más demandantes.

¿Por qué es más cara? Ofrece el doble de memoria RAM, *wide screen* (pantalla "horizontal") con mayor resolución y varios programas multimedia.

Usuario ideal

Amas de casa, estudiantes de primaria y secundaria, agentes de ventas y secretarias, aficionados a juegos de computadora sencillos, pequeños comercios y oficinas.



El "usuario ideal" de nuestras listas tiene muchas excepciones, pues un niño estudiante que gusta de juegos podría requerir de una computadora de alto desempeño, mientras que para un contador que dé servicio a personas físicas pude ser suficiente una de nivel básico.

Computadoras portátiles, en resumen

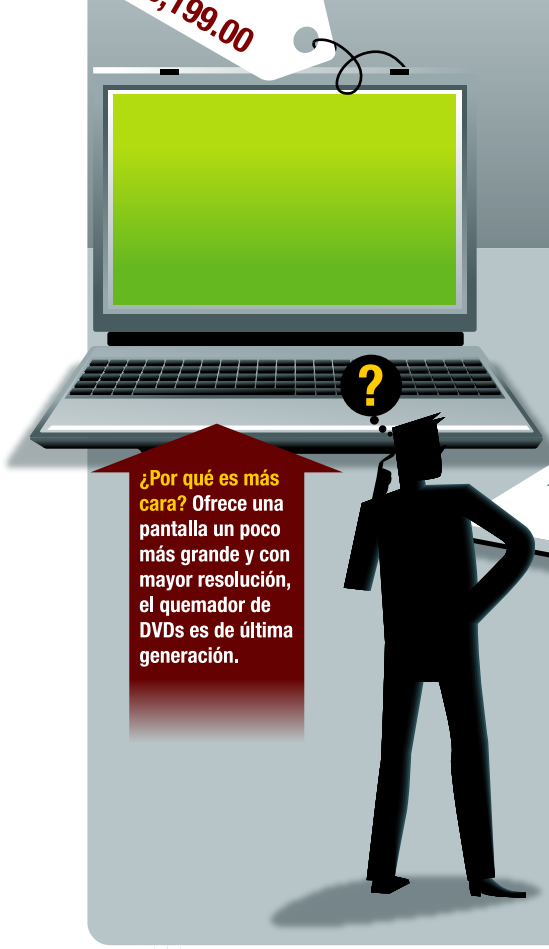
Al comprar una *laptop* nos encontramos con que entre computadoras con idénticos niveles de desempeño hay diferencias de precios de hasta el doble. Esto se explica en parte por el equipamiento ofrecido. ¡Usted podría pagar hasta 15 mil pesos más por atributos que tal vez no necesita!

Desempeño alto

De 8 computadoras analizadas, 5 son excelentes pero tienen notables diferencias de precios entre sí. Los extremos son:

LG Lw60
Calificación: Excelente
Precio: $30,199.00

Acer Travelmate 4652LMi
Calificación: Excelente
Precio: $18,973.85



¿Por qué es más cara? Ofrece una pantalla un poco más grande y con mayor resolución, el quemador de DVDs es de última generación.

Usuario ideal

Ingenieros civiles, arquitectos, programadores, diseñadores gráficos y profesionales del video y la fotografía, científicos e investigadores, entre otros.

Desempeño medio

Las 11 computadoras de esta categoría obtuvieron Muy Bien de calificación

Dell Inspiron 2200
Calificación: Muy Bien
Precio: $14,651

Las de alto desempeño calificadas con Muy Bien son más caras que las Excelentes, con excepción de la LG (que es la más costosa de todas).

Útiles escolares

Como parte del Programa Anual de Regreso a Clases de Profeco, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor realizó un extenso estudio de calidad de varios útiles escolares contemplados en la lista oficial publicada por la Secretaría de Educación Pública. Le decimos cuáles son los mejores

Con el regreso a clases es necesaria la búsqueda de útiles escolares entre una gran diversidad de productos, marcas y calidades que el mercado ofrece, entre ellos cuadernos, diccionarios, bolígrafos, lápices de color y escritura, gomas vinílicas para borrar, reglas, sacapuntas, tijeras escolares, plastilinas, crayones y lápices adhesivos.

Los resultados del presente estudio se muestran en las tablas correspondientes. La cabeza de cada tabla indica el tipo de pruebas a que se sometió el producto. Todos los bolígrafos, lápices, gomas, plastilinas y crayones fueron sometidos a pruebas de toxicidad sin que se haya encontrado problema alguno. Las fallas que presentaron algunos de los productos se señalan al pie de la tabla correspondiente.

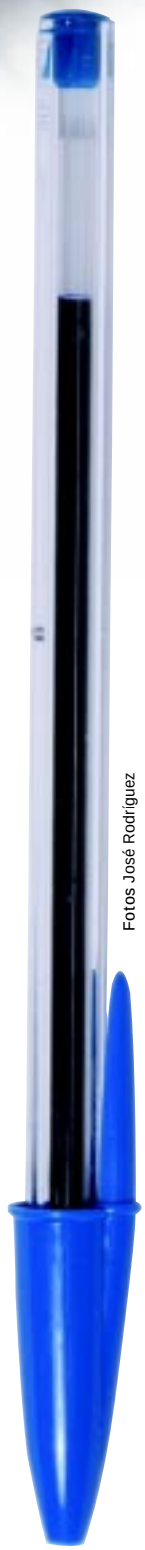
Fotos José Rodríguez

Cuadernos plastificados

Marca / Modelo / Construcción / País de origen	Evaluación global de calidad	Resistencia superficial de hojas	Verificación de gramaje	Blancura	Resistencia al desprendimiento de hojas y pastas
Norma / Dogs / Espiral metálico / México	**E**	E	Cumple	E	E
Norma / My Farm / Cosido / Colombia	**MB**	E	Cumple	MB	E
Norma / Jean Book / Espiral metálico / Colombia	**MB**	E	Cumple	MB	E
Norma / Ferrari / Espiral metálico / Colombia	**MB**	E	Cumple	B	E
El Cid / Sweet Girl / Engargolado metálico / Colombia	**MB**	E	Cumple	E	MB
Monky / Profesional 758171 / Espiral metálico / México	**B**	E	Cumple	MB	MB
Norma / Peluches / Cosido / Colombia	**B**	E	Cumple	MB	MB
Norma / Color / Cosido / Colombia	**B**	E	Cumple	MB	MB
Norma / Kiut / Espiral metálico / Colombia	**B**	E	Cumple	MB	MB
Scribe / Turtles / Engargolado metálico / México	**B**	E	Cumple	R	MB
Scribe / Lil'Bratz / Engargolado metálico / México	**B**	MB	No cumple (+25.1%)	B	MB
Scribe / Metaloid / Engargolado metálico / México	**B**	E	Cumple	E	R
Scribe / The Dog / Engargolado metálico / México	**B**	E	Cumple	R	B
Scribe / Bob Esponja / Engargolado metálico / México	**R**	E	Cumple	MB	R
Scribe / Escolar / Espiral metálico / México *	**R**	E	Cumple	B	R
Scribe / Ana Sofia Henao / Engargolado metálico / México	**R**	E	No cumple (+7.2%)	B	B
Scribe / Sport / Engargolado metálico / México	**R**	E	No cumple (+6.8%)	R	B
Scribe / Status / Engargolado metálico / México	**R**	E	Cumple	E	P
Med / Trendi / Engargolado metálico / Argentina *	**R**	E	Cumple	E	B
Scribe / Huevo Cartoon / Engargolado metálico / México	**R**	E	Cumple	R	B
Neo / Luscious Girls / Espiral metálico / México	**R**	E	No cumple (–6.8%)	B	B
Scribe / Madagascar / Engargolado metálico / México	**R**	E	Cumple	B	P

* Presentaron información al consumidor incompleta en el rubro de gramaje.

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular | P = Pobre



Fotos José Rodríguez

Cuadernos no plastificados

Marca / Modelo / Construcción / País de origen	Evaluación global de calidad	Acabados	Resistencia superficial de hojas	Verificación de gramaje	Blancura	Resistencia al desprendimiento de hojas y pastas
Scribe / Imagen / Espiral metálico / México	MB	Sin defectos	E	Cumple	MB	MB
Uno (Carrefour) / Profesional M9210 / Espiral metálico / México	MB	Sin defectos	E	Cumple	MB	MB
Estrella / Star Kid / Espiral metálico / México	MB	Presenta manchas relevantes en hojas	E	Cumple	MB	MB
Office Max / Profesional M9842 / Espiral metálico / México	B	Sin defectos	E	No cumple (-6.2%)	E	B
Gigante / Origins Of The World / Espiral metálico / México	B	Sin defectos	E	Cumple	B	B
Urman / X Games / Engargolado metálico / Chile	B	Sin defectos	E	Cumple	MB	B
Mistyc / Profesional / Espiral metálico / México *	B	Sin defectos	B	No cumple (-9.1%)	R	MB
Convertipap / Profesional / Espiral metálico / México	B	Presenta escurrimiento de tinta	MB	No cumple (-5.2%)	B	B
Eficaz / Profesional / Espiral metálico / México **	B	Sin defectos	MB	No cumple (+8.9%)	B	B
Now Wave (Comercial Mexicana) / M9560 / Engargolado metálico / México ***	R	Sin defectos	MB	Cumple	R	R

* Esta marca en información al consumidor no indica el contenido neto y el domicilio del fabricante.
** Esta marca en información al consumidor no indica el domicilio del fabricante.
*** Esta marca en información al consumidor no indica el gramaje de hojas.

Bolígrafos de punto mediano

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Rendimiento de tinta	Nitidez de la escritura
Pelikan / Pointec / China	E	Alto	E
Tratto 1 / Fila / Italia	MB	Medio	E
Bic / M-250-C / México	MB	Alto	MB
Bic / Diamante MSD-11 / México	MB	Medio	E
Bic / BU2-12 / India	MB	Medio	E
Bic / Atlantis / Francia	MB	Medio	E
Bolex / Eco / México	MB	Medio	E
Office Depot / SKU # 32525 / China	MB	Alto	B
Bolex / Sin modelo / México	MB	Bajo	E
Wearever / Tec / México	MB	Bajo	MB
Bolex / Grip / México	B	Bajo	MB
Paper Mate / Pop / México	B	Medio	R
Sunshine / Plubol B25 / México	B	Medio	R
Office Max / C68H0881 / China *	P	*	R

* No se pudo evaluar porque se interrumpe el trazo al momento de escribir.

Gomas vinílicas para borrar

Marca/ Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Acabados	Eficiencia de borrado	Durabilidad
Pelikan / WS-20 / México	E	E	E	E
Makyco / NQ-30 / México	MB	MB	E	E
Staedtler / Rasuplast / Alemania	MB	E	E	MB
Maped / Domino / No indica	MB	MB	E	E
Baco / 6-30	MB	MB	MB	MB
Factis / P-12 / España	MB	MB	MB	MB
Lapimex / BS-60 / México	B	E	E	R
Arly / GB-60 / México	B	MB	E	R
Mussa / GSB-30 / México	B	MB	MB	B
Ata /03105 / México	B	B	MB	R

Lápices de escritura

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Resistencia de puntillas	Durabilidad
Pax / Cromo Graph / Chile	E	E	Alta
Staedtler / 068601 / México	E	E	Alta
Office Depot / SKU # 30061 / Indonesia	MB	E	Media
Office Max / 419012 / México	MB	B	Alta
Crayola / 205582 / Brasil	MB	E	Media
Bic / Conte Evolution Lines / Francia	MB	B	Alta
Bic / Mentor / Francia	MB	B	Alta
Pelikan / 214954 / Tailandia	MB	E	Media
Dixon / Métrico / E. U.	MB	MB	Alta
Faber Castell / Triangular 1210TB100 / Brasil	MB	MB	Media
Faber Castell / 1210 / B502 / Brasil	MB	MB	Media
Faber Castell / 933B50 / Brasil	MB	MB	Media
Berol / Mirado Hexagonal / México	MB	MB	Media
Dixon / Ticonderoga / E. U.	MB	MB	Media
Dixon / Triconderoga / E. U.	MB	MB	Media
Stabilo / 90534 / República Checa	MB	E	Baja
Lapimex / Mercurio / México	B	MB	Baja
Lapimex / Master / México	B	MB	Baja
Bic / Conte Evolution / Francia	B	B	Media
Norma / 295551 / Tailandia	B	B	Baja

Crayones delgados

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Acabados	Eficiencia del iluminado	Durabilidad
Crayola / 201034 / E. U.	MB	E	MB	E
Berol / Carmen Triangular / México	MB	E	MB	MB
Pelikan / Pelicrayones / México	MB	E	B	E
Lapimex / Blanca Nieves / México	MB	MB	MB	MB
Berol / Pincelin / México	MB	E	MB	B
Dixon / Vinci / México	B	E	E	R
Dixon / Vividel / México	B	E	E	R
Makico / 636182 / México	B	B	B	MB
Baco / 965452 / México	B	E	MB	R
Berol / Carmen / México	B	E	MB	R
Bombin / 123736 / China	B	E	B	B
Mussa / 601123 / México	R	E	R	B

Crayones gruesos

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Acabados	Eficiencia del iluminado	Durabilidad
Crayola / 52-0312 / México	MB	E	MB	E
Berol / Pincelin / México	MB	E	MB	MB
Pelikan / Pelicrayones / México	MB	E	B	E
Colorcitos / 561018 / México	MB	MB	B	E
Baco / 965483 / México	B	E	MB	B
Berol / Carmen Triangular / México	B	E	E	R
Berol / Carmen / México	B	MB	MB	B
Mussa / 602120 / México	B	E	R	MB
Makico / 636205 / México	B	B	MB	R
Dixon / Vinci / México	R	E	R	B
Dixon / Vividel / México	R	E	R	B
Bombín / 60054 / México	P	B	P	B

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular | P = Pobre

Lápices de color

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Resistencia de puntillas	Eficiencia de iluminado	Durabilidad
Pax / Cromo Pirámide / Chile	E	E	E	E
Norma / 261129 / Indonesia	MB	E	E	B
Pax / Cromocolor / Chile	MB	B	E	E
Norma / Super Hexagonales / Indonesia	MB	E	E	R
Crayola / 04012 / Brasil	MB	B	E	B
Faber Castell / Triangular HT/ 120512 / Brasil	MB	B	E	B
Pax / Hexacolor / Chile	MB	B	E	B
Pelikan / 214527 / Chile	MB	E	E	R
Dixon / Vividel / México	MB	B	E	B
Faber Castell / HT/120112 / Brasil	MB	B	B	E
Bic / Kids / Chile	B	B	B	B
Stabilo / 1912-77 / República Checa	B	R	E	R
Pincelin / Triangular / México	B	E	R	B
Pincelin / Triangular doble color / México	B	E	R	B
Staedtler / Noris Club (127 NC12) / Tailandia	B	B	B	R
Lapimex / Crazy Color / México	R	B	R	B
Bic / Conte Evolution / Francia	R	R	R	E
Berol / Jungla / México	R	B	R	B
Berol / Fantasy / México	R	B	R	B
Dixon / Mapita / México	R	B	R	B
Lapimex / Blanca Nieves / México	R	R	R	B

Ficha técnica

Periodo del muestreo: Del 14 al 30 de abril de 2005
Periodo de análisis: 18 de abril al 30 de mayo
Total de pruebas: 4,749

Normatividad

NOM-140-SCFI-1999. Artículos escolares, tijeras, especificaciones y métodos de prueba.
NOM-008-SCFI-2002. Sistema General de Unidades de Medida.
NMX-N-090-SCFI-2004. Industria de la celulosa y papel. Cuadernos, blocks y libretas. Especificaciones. Procedimientos de prueba del LNPC

Reglas de plástico de 30 cm

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Acabados	Linealidad	Exactitud de la medición
Fiskars / 95500 / E.U. **	E	E	E	E
Anáhuac / 1230 / México *	E	E	E	E
Tek Graph / 5430 / México *	E	E	E	E
Arly / Figuras geométricas / México	MB	B	E	E
Baco / 5030 / México	MB	B	E	E
Makyco / Con lupa / México	MB	B	E	E
Petigon / PR-03-01 / México	MB	B	E	E
Silco / 26004 / México **	MB	B	E	E
Vinci / No presenta / México	MB	B	E	E

* No presenta unidad de medida.
** Presenta unidad de medida en inglés.

Reglas metálicas de 30 cm

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Acabados	Linealidad	Exactitud de la medición
Arly / Secretarial / México	E	E	E	E
Petigon / PR-01-01 / México *	E	E	E	E
Acme / 1023 / México	MB	B	E	E
Pilot / RAS 30 / México *	MB	B	E	E

* No presenta unidad de medida.

Reglas de madera de 30 cm

Marca / Modelo / Pais de Origen	Evaluación global de calidad	Acabados	Linealidad	Exactitud de la medicion
Adelante / 131 / México *	E	E	E	E
Arly / Figuras geometricas / México	MB	B	E	E
Silco / 26036 / México **	MB	B	E	E

* No presenta unidad de medida
** Presenta unidad de medida en inglés

Plastilina tipo barra de colores

Marca/ Modelo/ País de origen	Evaluación global de calidad	Lavabilidad	Suavidad
Pelikan / 211120 / México	MB	MB	E
Crayola / 57-0310 / México	MB	MB	MB
Bombin / 123484 / México	MB	B	E
Mussa / 610101 / México	B	E	R
Plasti-Ligth / 125587 / México	B	E	R
Vinci / Modelina / México	B	R	E
Makyco / 636137 / México	B	R	E
Baco / 965018 / México	R	R	MB
Goito / 02013 / México	R	R	MB
5, 7, 6 / 914146 / México	R	R	MB

Sacapuntas de plástico

Marca / Modelo / Pais de origen	Evaluacion global de calidad	Acabados	Funcionamiento
Faber Castell / Jumbo / Brasil	E	E	E
Filo / 1603 / México	E	E	E
Filo / 1606 / México	E	E	E
Filo / 1615 / México	E	E	E
Filo / 1604 / México	E	E	E
Filo / 1605 / México	E	E	E
Filo / 1601 / México	E	E	E
Filo / 1602 / México	E	E	E
Filo / 1607 / México	E	E	E
Staedtler / 511 05 BK2 / Alemania	MB	B	E
ÁπC / ASP110 / China	B	B	B
Chateau / Hexagono / México	B	B	B

Sacapuntas metálicos

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Acabados	Funcionamiento
Eisen / 52-A / Alemania	MB	B	E
Filo / 1613 / México	MB	B	E
Filo / 1611 / México	MB	B	E
Maped / Satellite / Hong Kong	MB	B	E
KUM / No presenta / Alemania	MB	B	E

Diccionarios escolares

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Acabados	Resistencia al desprendimiento de hojas y pastas	Número de significados	Número de páginas de anexos	Número de páginas con ilustracciones
Oceáno Langenschidt / Ortografía Práctica / España	MB	Presenta algunas hojas corrugadas	E	Más de 15,000 ejemplos, 200 ejercicios	120	Ninguna
SM / Básico para Primaria / México	MB	Sin defectos	MB	Más de 65,000	10	38 en blanco y negro
Larousse / Diccionario Básico Lengua Española / México	B	Sin defectos	B	Más de 42,000	24	34 a color y blanco y negro
Academia / Diccionario Escolar 5° y 6° Primaria / México	R	Sin defectos	R	Más de 15,000	20	92 a color
Trillas / Diccionario Escolar de la Lengua Española / México	R	Sin defectos	R	Más de 34,000	28	Ninguna
Grijalbo / Diccionario Práctico / México	R	Sin defectos	R	Más de 75,000	2	8 a color

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular | P = Pobre

Plastilina tipo bloque de colores

Marca / Modelo/ País de origen	Evaluación global de calidad	Lavabilidad	Suavidad
Bombín / 119005 / México	MB	B	MB
Crayola / 57-0380-38 / México	B	MB	B
Popular / 540730 / México	B	MB	B
Vinci / Modelino / México	B	R	E
Pelikan / 211151 / México	B	MB	R
Mussa / 610293 / México	R	B	R
Makyco / 636144 / México *	R	R	E
Baco / 965230 / México	R	R	B
5, 7, 6 / 900958 / México	R	R	B

* El producto presentó manchas en sus acabados.

Lápices adhesivos

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Contenido neto (g)		Eficiencia de pegado en papel	Usos
		Indicado	Verificado		
Bic / Adhesivo en barra / Corea	E	8.0	9.1	E	Papel, cartulina y fotos
Bully / Lápiz adhesivo escolar / México	E	8.0	10.7	E	Papel, cartulina y fotos
Dixon / 15083 / Corea	E	8.0	8.6	E	Papel, tela y fotos
Office Depot / Lápiz adhesivo / Corea	E	8.0	8.5	E	No indica
Pelifix / Lápiz adhesivo / Corea	E	9.0	10.5	E	Papel, cartón, fotos y telas
Top / Lápiz adhesivo / Corea	E	8.0	8.8	E	Papel, cartón, fotos y telas
Glukids / Barra adhesiva / México	E	8.0	8.3	E	No indica
Staedtler / Noris Club / No presenta	E	8.0	8.5	E	Papel, fotos y cartón
Kores / Barra adhesiva / México	MB	8.0	8.4	MB	Papel, cartón, fotos, cromos y tejidos
Pritt / Stick / México	MB	10.0	10.9	MB	Papel, cartulina y fotos
Resistol / Lápiz adhesivo / México	MB	10.0	10.8	MB	Papel, cartulina y fotos
Scoth / Lápiz adhesivo / Corea	B	7.1	8.9	B	Papel, fotos y telas
UHU / Stick / Alemania	R	8.2	8,1	R	Papel y cartón
CM / Lápiz adhesivo / México	R	9.0	7.3	R	No indica

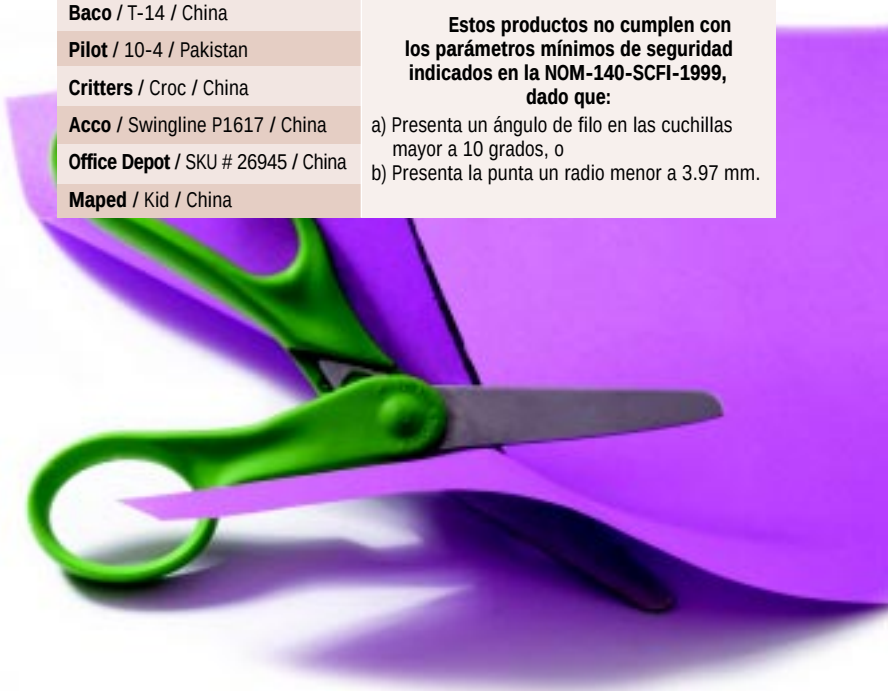
E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular | P = Pobre

Tijeras escolares

Marca / Modelo / País de origen	Evaluación global de calidad	Información al consumidor	Seguridad	Eficiencia de corte
Barrilito / 146-5N / China	E	Completa	Cumple	E
Delta / 100 / China	E	Completa	Cumple	E
Fiskars / 9422 / E. U.	E	Completa	Cumple	E
OfficeMax / OMXT-5 / China	E	Completa	Cumple	E
Pelikan / Escolar 5" / China	E	Completa	Cumple	E
Baco / T-14 / China				
Pilot / 10-4 / Pakistan				
Critters / Croc / China				
Acco / Swingline P1617 / China				
Office Depot / SKU # 26945 / China				
Maped / Kid / China				

Estos productos no cumplen con los parámetros mínimos de seguridad indicados en la NOM-140-SCFI-1999, dado que:

a) Presenta un ángulo de filo en las cuchillas mayor a 10 grados, o
b) Presenta la punta un radio menor a 3.97 mm.



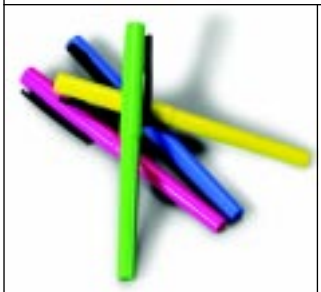
Conclusiones y recomendaciones generales

Se encontraron seis modelos de tijeras escolares que no cumplen con los parámetros de seguridad establecidos en la NOM-140-SCFI-199. Estos fueron: modelo T-14 de Baco, modelo 10-4 de Pilot, modelo CROC de Critters, modelo Swingline P1617 de Acco, modelo SKU # 26945 de Office Depot y modelo Kid de Maped.

En general **la decoración de los útiles no contribuye a su calidad pero sí incrementa su precio**.

Adquiera sus productos en tiendas establecidas y guarde su ticket de compra para reclamar cualquier falla.

Para evitar sorpresas, **pruebe los bolígrafos antes de comprarlos**.



Muchos productos ofrecen calidad análoga, en estos casos el precio o el gusto personal podrán ser las guías de selección.

En el caso de las plastilinas le recomendamos adquirir productos que estén envueltos en celofán, el cual les permite conservar por más tiempo sus propiedades.

Es mejor adquirir diccionarios de marcas reconocidas, de no hacerlo puede terminar adquiriendo productos con fallas de contenido, de impresión o, incluso, falta de hojas.

La mayoría de los útiles utilizados en un ciclo escolar pueden ser reciclados en el siguiente.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al 5544-2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio en internet, www.profeco.gob.mx

¿Sueños o metas profesionales?

Acceso a la Universidad

Adolescentes desorientados, jóvenes apáticos, universitarios con dedicación y conocimientos cuestionables y profesionistas sin trabajo (o subempleados, en el mejor de los casos): una situación que parece asentarse cada vez más en nuestro país. Este es un acercamiento a una problemática personal, social, educativa, económica, nacional... un fenómeno multifactorial desencadenado por una de las decisiones más importantes en la vida de los jóvenes: elegir una carrera universitaria.

pública

Por José Armando Aguilar

Fotos Archivo

Tan sólo en su primera etapa de selección 2005, la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) registró 102 mil aspirantes de los que sólo fueron aceptados 9 mil. Por su parte, el Instituto Politécnico Nacional (IPN) aplicó su último examen de admisión a 52 mil 794 jóvenes que buscaban lugar dentro de una matrícula con 20 mil lugares disponibles. A su vez, la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) reporta que cada año alrededor de 60 mil estudiantes compiten por uno de los 10 mil lugares que ofrece.

En el resto del país la situación no presenta grandes diferencias: las universidades públicas de Aguascalientes, Baja California Sur, Chiapas, Ciudad Juárez, Durango, Hidalgo, Estado de México, Morelos, Tabasco, Tamaulipas

GRANDE...

Cuando sea

¿Cuáles son las carreras a las que aspiran los jóvenes mexicanos? La respuesta parece encontrarse en la encuesta realizada por la empresa Consulta Mitofsky. He aquí las profesiones a las que aspiran los adolescentes del Distrito Federal:

Fuente www.consulta.com.mx

Profesión o actividad	%	Profesión o actividad	%
Médico	19.5	Ingeniero Civil	2.2
Abogado	12.1	Fotógrafo	1.9
Arquitecto	8.7	Dentista	1.4
Maestra	8.6	Administración de Empresas	1.4
Contador Público	3.7	Diseñador Gráfico	1.4
Futbolista	3.2	Diputado	1.4
Psicólogo	2.6	Otros	18.1
Veterinario	2.3	Ns/Nc	9.2
Periodista	2.3	Total	100

y Veracruz alcanzaron índices de rechazados superiores al 55% durante el año pasado. De igual forma la Universidad de Guadalajara rechazó a seis de cada 10 aspirantes este año.

Si yo fuera abogado...

A decir de los resultados de una encuesta aplicada a adolescentes del Distrito Federal, continua la inclinación de los jóvenes por las carreras tradicionales. Destacan los porcentajes alcanzados por las opciones médico y abogado, que en conjunto suman más del 30% de las preferencias (vea el recuadro de arriba).

De acuerdo con datos de la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES), "casualmente" la licenciatura en Derecho es la carrera más saturada. Como una posible consecuencia de lo anterior, sólo 66 de cada 100 abogados es asalariado, según reporta el Observatorio Laboral, portal en internet de la Secretaría del Trabajo y Previsión social.

De esta manera, el que una carrera sea de las más solicitadas no significa que sea de lo mejor: el 82% de los estudiantes de licenciatura se concentran exclusivamente en dos áreas del conocimiento, Ciencias Sociales y Administrativas, que recibe el 48.3% de los alumnos, y el área de Ingeniería y Tecnología, que recibe el 33.7%. El 18% restante se reparte en cuatro áreas: Ciencias de Salud (8.8%), Educación y Humanidades (5%), Ciencias Agropecuarias (2.2%) y Ciencias Naturales y Exactas (2%).

Es decir, pese a las estadísticas, como lo confirman los datos de la ANUIES (vea el recuadro *Nuevos alumnos, mismas carreras*), los egresados del nivel medio superior insisten en estudiar carreras cuyo futuro es el más incierto.

En un buen porcentaje de estos casos se podría decir que bien valdría la pena reconsiderar la elección.

¿(Des)orientadores?

Ahora bien, ¿en qué basan los jóvenes mexicanos su elección de carrera? Responde la licenciada Margarita Pompa Alarcón, jefa de la Sección de Orientación Educativa y Servicios Psicopedagógicos de la UAM Azcapotzalco: "Por desgracia, el principal factor que influye es el económico: 'porque quiero tener dinero', dicen. En segundo lugar la facilidad: 'me han dicho que es rápida y sin matemáticas'. En tercer término la imitación: muchas veces influenciados por un amigo, o por el novio o la novia".

De acuerdo con la investigación *Los actores desconocidos. Una aproximación al conocimiento de los estudiantes*, que se basó en alrededor de 10 mil encuestas aplicadas a alumnos a nivel licenciatura, para una fracción amplia de los entrevistados la influencia de los profesores y la orientación vocacional del bachillerato poco tuvieron que ver en su elección de carrera. En opinión de Margarita Pompa, difícilmente los alumnos de nivel medio superior salen con una buena orientación vocacional: "Muchos maestros en la actualidad no han comprendido el

Las carreras

Estas son las carreras de nivel licenciatura más pobladas y el número de estudiantes que las cursaban en todo el país (en las univerdades que agrupa la ANUIES); la suma total da 1 millón 865 mil 475. Se reporta también el porcentaje de alumnos (con respecto al total) que cada una de las profesiones acaparaba en el 2003.

papel formador y deformador que tienen sobre un individuo, y el sistema educativo está permitiendo muchos vicios", advierte.

Al respecto, la maestra Rocío Huerta Cuervo, coordinadora general del Programa Institucional de Tutorías del IPN, comenta: "El docente tiene la posibilidad de conocer si el estudiante destaca en la asignatura que le imparte. Si el estudiante muestra interés, disposición, resultados favorables, entonces ese maestro puede aclararle en qué es bueno, ayudarle a desarrollar sus habilidades y guiarlo hacia el campo en que se puede desarrollar".

Así entonces, podría pensarse que toda la culpa es del sistema educativo por no brindar la orientación necesaria para tomar una elección tan trascendental. Sin embargo, esta responsabilidad en realidad se divide en tres: las instituciones educativas, los padres y los mismos alumnos.

De acuerdo con la maestra Huerta, la orientación vocacional es una problemática social arraigada en México: "Desde las familias no siempre se está en las mejores condiciones para detectar cuáles son esas posibilidades de los hijos", señala.

Foto José Rodríguez

Ante los antecedentes adversos en lo que a orientación vocacional se refiere, cabe preguntarse, ¿está listo un joven de 18 años para elegir a qué se va a dedicar? La respuesta, coinciden las entrevistadas, es sí. La licenciada Pompa opina: "Creo que los jóvenes sí tienen esa capacidad, pero no se les da la confianza ni la información suficiente, real y profunda para mostrarles toda la gama de posibilidades".

Pero es aquí donde surge uno de los principales problemas: la apatía y desinterés de miles de estudiantes que, por si fuera poco, están acostumbrados a vivir en una sociedad paternalista. En palabras de Margarita Pompa, los mexicanos estamos acostumbrados a que nos den, a que nos digan dónde hay, a que alguien más nos resuelva las dudas que ni siquiera nos atrevemos a externar.

Así pues, la misión del estudiante es quizá la de mayor relevancia. Nadie

más pobladas

Carrera	Estudiantes	%	Carrera	Estudiantes	%
1. Lic. en Derecho	203,086	10.90%	12. Lic. en Mercadotecnia	34,215	1.80%
2. Lic. en Administración	202,808	10.90%	13. Cirujano Dentista	34,162	1.80%
3. Contador Público	140,839	7.50%	14. Ing. Civil	32,498	1.70%
4. Ing. Industrial	97,900	5.20%	15. Ing. Mecánico	29,397	1.60%
5. Medicina	75,582	4.10%	16. Lic. en Diseño Gráfico	27,335	1.50%
6. Lic. en Informática	75,472	4.00%	17. Lic. en Pedagogía	27,002	1.50%
7. Lic. en Psicología	72,214	3.90%	18. Ing. Químico	25,612	1.40%
8. Ing. en Sistemas Computacionales	68,677	3.70%	19. Lic. en Economía	22,418	1.20%
9. Arquitecto	53,042	2.80%	20. Lic. en Comercio Internacional	20,848	1.10%
10. Ing. Electrónico	49,896	2.70%	21. Otras	535,080	28.70%
11. Lic. en Ciencias de la Comunicación	37,392	2.00%			

Fuente *Anuario Estadístico 2003*, ANUIES

Foto archivo

Foto Archivo

¿Qué carrera estudiar? Ecología, medicina, canto, economía, ingeniería civil... Las respuestas pueden ser muchas. Lo importante es que el estudiante conozca los perfiles y características del trabajo en que se puede desempeñar de acuerdo con la carrera de su elección. Con esta finalidad, la Secretaría del Trabajo y Previsión Social creó el Observatorio Laboral www.observatoriolaboral.gob.mx

En él, los recién egresados del bachillerato encontrarán una breve descripción de todas las carreras que se imparten en México, sus cifras e indicadores, es decir, cuántas personas que estudiaron determinada carrera tienen trabajo, cuánto ganan, cuántas horas al día trabajan, qué edad tienen, y en qué región de la República se ubican.

En el Observatorio Laboral también se pueden encontrar consejos para obtener empleo, o diversos enlaces para crear una empresa propia.

más que ellos deben estar conscientes de que está en juego su futuro. Ellos son los encargados de que si falló la orientación vocacional, la orientación profesional no lo haga. La coordinadora del programa de tutorías del IPN explica: "La orientación *vocacional* trata de clarificar en el estudiante en dónde están sus potencialidades y habilidades, que le dan una ventaja comparativa en relación con otros estudiantes; por su parte, la orientación *profesional* pretende clarificarle qué hará después de que concluya sus estudios, cuál va a ser el mundo y las dificultades con las que va a enfrentarse".

El estudiante de los últimos semestres de educación media superior debiera convertirse en un insaciable investigador de cuál es el mercado de trabajo al que se enfrentará, las distintas ramas en las que se podrá desenvolver, los valores del desempeño ético y profesional que tendrá que enarbolar y las circunstancias en que encontrará a la sociedad y el mercado al momento de egresar, entre otros aspectos. Lo cierto es que la información existe, está a la vista del que quiera buscarla. Todo, claro, contando con la asesoría y apoyo de las otras dos partes involucradas. Es lo deseable.

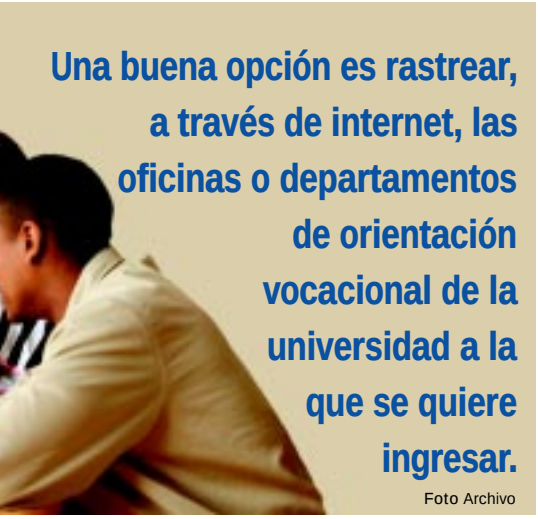
Las "tradicionales": futuro incierto

Una de las consecuencias de hacer una mala elección de carrera se refleja en los índices de deserción: diversos estudos señalan que, a nivel nacional, el porcetaje de alumnos de las universidades públicas que abandonan las aulas es de alrededor del 50%.

De continuar las tendencias actuales, de acuerdo con el estudio *Mercado laboral de profesionistas en México* (que hace un diagnóstico y prospectivas de los profesionistas mexicanos del 1990 al 2010), elaborado por la ANUIES, se vislumbra un panorama muy complicado: son 13 las carreras para las cuales el futuro es calificado como crítico debido a la oferta de estos profesionales en busca de empleo: Administración, Contaduría, Ingeniería en Computación y Sistemas, Formación Docente en Educación Básica, Ingeniería Mecánica e Industrial, Medicina, Ciencias Políticas y Administración Pública, Derecho, Pedagogía y Ciencias de la Educación, Ingeniería Eléctrica y Electrónica, Ciencias de la Comunicación, Mercadotecnia y Arquitectura.

"En estas carreras se concentrarán los mayores excedentes absolutos y relativos de oferta de profesionistas con licenciatura, los cuales podrían quedar en el desempleo abierto y, en el mejor de los casos, encontrar empleos en ocupaciones de poca 'calidad'", vaticina el estudio.

¿Esto significa que México no necesita más profesionistas en estas ramas? Para el doctor Carlos Muñoz Izquierdo, del Instituto de Investigaciones para el Desarrollo de la Educación de la Universidad Iberoamericana, la respuesta es muy clara: "De ninguna manera podemos decir que existe en México una sobreoferta de profesionales, ya que no hemos logrado resolver en un grado aceptable las necesidades del país a cuya satisfacción están llamados. Lo que desde mi punto de vista se está registrando en México es, en todo caso, un déficit de demanda, es decir, una incapacidad estructural de nuestra economía para absorber en condiciones aceptables a los egresados de la educación superior".



Una buena opción es rastrear, a través de internet, las oficinas o departamentos de orientación vocacional de la universidad a la que se quiere ingresar.

Foto Archivo

Los factores en contra

Es verdad que el futuro de los profesionistas en México no depende sólo de los estudiantes. Existe un gran número de factores que se deben considerar, pero, sobre todo, atender:

La política de educación superior, especialmente en lo relacionado con la expansión de la matrícula y la velocidad de generación de egresados, es de vital importancia. Aunque en este aspecto debe reconocerse un creciente interés por parte de las instituciones educativas, para la maestra Huerta no todo está contemplado: "La educación en México, como política pública, no está encaminada hacia donde México tiene una ventaja comparativa en relación con otros países. ¿Hacía dónde nos vamos a especializar como sociedad, como instituciones de educación superior, para darle a México un mejor posicionamiento a nivel internacional? ¿Hay una definición clara de eso? ¡No!"

El crecimiento de la economía nacional, que incide de manera determinante sobre la capacidad de creación de nuevos empleos y el mantenimiento de los existentes, es uno de los problemas que más urge resolver.

La forma en que se viene desarrollando la economía nacional durante los últimos años no augura un mejor futuro. Según el estudio sobre el mercado laboral de los profesionistas, publicado por la ANUIES, la economía debería crecer al menos a una tasa sostenida de 4.6% anual para absorber adecuadamente a los profesionistas que van a egresar hasta el año 2010, lo cual no se consigue desde hace ya varios años.

"No generamos suficiente demanda de servicios profesionales porque el gobierno no está recaudando los impuestos que serían necesarios para crear esa demanda en el sector público, y los estratos sociales en que se encuentra la mayor parte de las familias mexicanas tampoco tienen el poder de compra necesario para poder emplear a los egresados, que son desplazados hacia ocupaciones para cuyo desempeño no es necesario cursar una carrera profesional", opina el doctor Muñoz Izquierdo.

La mala distribución de los profesionistas en el país es otro de los puntos a considerar. El estudio *Mercado laboral de profesionistas en México,* revela que en el Distrito Federal hay una sobreoferta de 270 mil personas con

Las más saturadas por universidad

Foto archivo

Estas son las carreras más saturadas en estas tres importantes instituciones de educación superior.

Médico Cirujano, Derecho, Psicología, Ciencias de la Comunicación (Periodismo), Administración, Contaduría, Cirujano Dentista, Ingeniería en Computación, Relaciones Internacionales, Pedagogía, Arquitectura, y Diseño y Comunicación Audiovisual.

Comunicaciones y Electrónica, Computación, Sistemas Computacionales, Médico Cirujano y Partero, Químico, Bacteriólogo y Parasitólogo, y Contador Público.

Administración, Derecho, Diseño de la Comunicación Gráfica, Diseño Industrial, Medicina, Psicología e Ingeniería en Computación.

Fuente Información proporcionada por las instituciones

Las carreras menos solicitadas

Los "patitos feos" de las profesiones impartidas por el IPN, UAM y UNAM son las carreras con menor demanda.

Foto Archivo

Física y Matemáticas e Ingeniería Ambiental.

Foto Archivo

Producción Animal, Química, Ingeniería Metalúrgica, Ingeniería Física e Ingeniería Hidrológica.

Foto Archivo

Ingeniería Química Metalúrgica, Lengua y Literatura Moderna Francesa, Italiana y Alemana; Composición, Piano, Etnomusicología, Educación Musical, Instrumentista, Urbanismo, Ingeniería agrícola.

Fuente Información proporcionada por las instituciones

estudios de nivel superior, mientras que en Chiapas se reporta una carencia de 101 mil 777 egresados universitarios. Aunque en el mismo estudio se hace notar que bien se podría dudar de la autenticidad de este último dato, la región sur-sureste del país (Quintana Roo, Tabasco, Oaxaca y Veracruz, excluyendo Chiapas) muestra un déficit de 33,736 profesionistas.

El doctor Muñoz Izquierdo lo resume de la siguiente manera: "Ciertamente, ésta es una tarea colectiva. A los padres de familia corresponde lograr que sus hijos tengan interés en contribuir a solucionar las necesidades del país (y no sólo las de índole individual), lo que repercutiría en la creación de la oferta de profesionales que es necesaria para satisfacer los requerimientos de los sectores mayoritarios del país; al sistema educativo corresponde ayudar a los jóvenes a identificar –y sobre todo a desarrollar– sus capacidades personales; en tanto que los responsables de planear y dirigir la economía nacional deben armonizar la demanda de profesionales con la oferta correspondiente, impulsando la creación de empleos suficientes y enviando a las familias señales adecuadas acerca del futuro comportamiento de la demanda de profesionales".

Hacia el mejor rumbo

Luego de revisar algunos de los aspectos inherentes a la elección de carrera y las consecuencias profesionales y laborales de ésta, queda claro que hay bastante por hacer y que, como primer gran paso, es mucho en lo que los mismos estudiantes pueden colaborar. Estas son algunas recomendaciones fundamentales que todo estudiante debe considerar antes de escoger una carrera. Con respecto a la orientación vocacional:

- Tener bien claros sus intereses y habilidades.
- Identificar qué es lo que le gusta hacer, la materia que le gusta más, los temas que le gusta abordar, las actividades en que destaca y que se le facilitan.
- No elegir la profesión que esperan los padres, sino la del propio interés; tampoco se debe decidir por la influencia de los amigos.

Con respecto a la orientación profesional:

- Algunas preguntas que necesariamente se deben plantear son: ¿En qué consiste la profesión que quiero estudiar? ¿Cuál es su campo de aplicación? ¿Cuáles son las ramas en que se divide? ¿En dónde trabajaría?, etcétera.
- No hacerse falsas expectativas. Para evitarlo, es necesario acercarse a los profesionistas económicamente activos para preguntarles cuál es la realidad salarial y de trabajo.
- En cada periodo de ingreso, la UAM organiza módulos de información para los aspirantes a licenciatura y al inicio de cada uno de sus trimestres realiza talleres de elección de carrera para el público en general. Por su parte, todos los años, alrededor de marzo, la UNAM y el IPN montan una gran exposición de las licenciaturas que se ofrecen a los aspirantes en todas las universidades de la zona metropolitana.

Hacia la especialización

Es una realidad que la situación del país probablemente no permitirá que se cumplan los sueños de todos los egresados de las instituciones de educación superior y que las oportunidades de trabajo sólo serán para los mejor preparados.

Nuevos alumnos,

Así se distribuyeron los alumnos de primer ingreso de todo el país por área de estudios en el 2003.

Foto Archivo

Técnico Superior Universitario: una opción más

Por Sandra Sandoval

Otra opción para los jóvenes que quieren acceder a una educación superior son las Universidades Tecnológicas (UT), que tienen por objeto formar profesionales en sólo dos años ya que sus programas educativos son de carácter intensivo y están enfocados en un 70% a la práctica.

Arturo Nava, titular de la Coordinación General de Universidades Tecnológicas, menciona que el técnico superior universitario (TSU) tiene un perfil de egreso que le permite insertarse de manera casi inmediata a los puestos de nivel intermedio en la pirámide laboral, es decir, entre la base operativa y la gerencia o dirección de las empresas, mismos que hasta hace unos años eran ocupados por egresados de las licenciaturas o por quienes por alguna razón truncaban sus estudios: "Cada seis de 10 TCU tienen empleo y el tiempo en que lo encuentran es menor a los seis meses".

En México, las UT iniciaron en 1991 con tres planteles en el Estado de México, Aguascalientes e Hidalgo. Actualmente hay 60 escuelas distribuidas en 26 entidades federativas.

Puede encontrar mayor información en el sitio en internet http://cgut.gob.mx/

Fuente Doctor Arturo Nava Jaimes, titular de la Coordinación General de Universidades Tecnológicas

Ante esta perspectiva resultará determinante la especialización de los profesionistas. El doctor Muñoz Izquierdo opina: "Si tenemos en cuenta la dinámica de las profesiones, no cabe duda de que es indispensable adquirir una educación que verdaderamente nos prepare para seguir aprendiendo durante toda la vida, lo que nos permitirá adaptarnos a los cambios ocupacionales que seguramente experimentaremos durante el ciclo productivo. Esto significa que las licenciaturas (que podrán ser de menor duración) deben ofrecer una formación general, en tanto que la preparación propiamente profesional se va a seguir desplazando hacia la educación continua y hacia los estudios de posgrado".

Por su parte, la licenciada Pompa dice que "la formación extracurricular es ya fundamental. Todos los cursos, talleres, seminarios, conferencias, a los que se pueda asistir son importantes".

Por último, esta es la opinión de Rocío Huerta: "Cuando nosotros concluimos la carrera, se pensaba que nos desempeñaríamos en eso toda la vida. Hoy el estudiante tendrá que adquirir una gran cantidad de especialidades en función de las demandas del mercado de trabajo en se desenvuelve y el desarrollo que tiene nuestro país. Tiene que estar preparado para un intercambio mayor de mercancías, y también de profesionistas".

Finalmente, no debe dejarse de lado uno de los aspectos más importantes: el concluir una carrera universitaria debe tener el objetivo de ser y formar mejores ciudadanos y mejores profesionistas, lo que a fin de cuentas redundará en la satisfacción personal, familiar y económica.

mismas carreras

Área de estudio	# de alumnos
Ciencias Sociales y Administrativas	226,237
Ingeniería y Tecnología	157,689
Ciencias de la Salud	39,038
Educación y Humanidades	29,340
Ciencia Agropecuarias	11,074
Ciencias Naturales y Exactas	10,190

Foto José Rodríguez

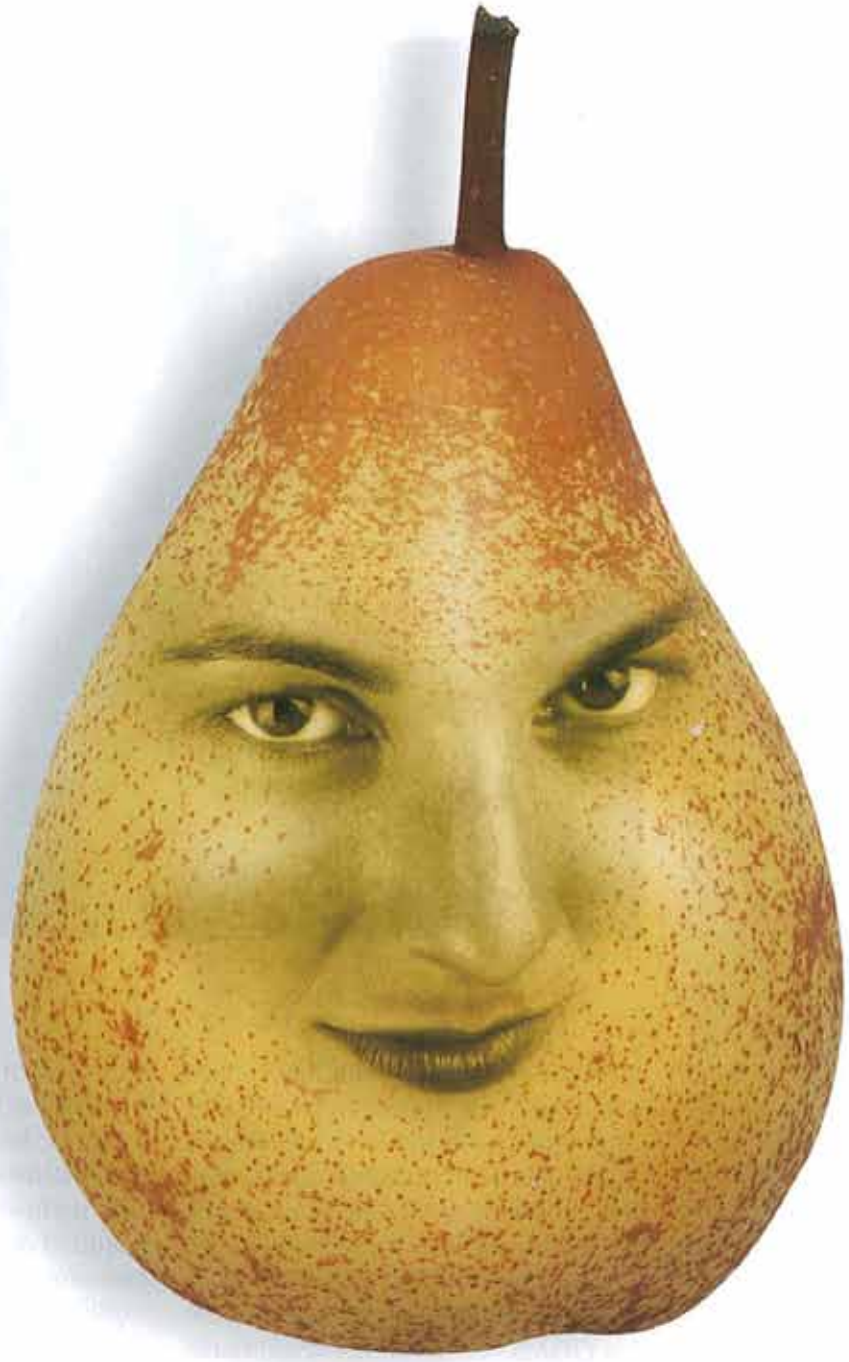
Fuente *Anuario Estadístico 2003*, ANUIES

Fuentes Doctor Carlos Muñoz Izquierdo, investigador del Instituto de Investigaciones para el Desarrollo de la Educación de la Universidad Iberoamericana • Licenciada Margarita Pompa Alarcón, jefa de la Sección de Orientación Educativa y Servicios Psicopedagógicos de la UAM Azcapotzalco • Maestra Rocío Huerta Cuervo, coordinadora general del Programa Institucional de Tutorías del IPN • *Catálogo de Carreras de Licenciatura en Universidades e Institutos Tecnológicos, 2004*, ANUIES • *Mercado laboral de profesionistas en México*, ANUIES, México, 2003 • *Los actores desconocidos. Una aproximación al conocimientos de los estudiantes*, de Adrián Garay Sánchez, primera reimpresión 2004, ANUIES • *"Rechazados por todo el país"*, Roberto Rodríguez Gómez, *Milenio Diario* (26 de agosto de 2004)

Organismos genéticamente modificados

(1ª parte)

¿Qué son los



Por Mateo Miguel García

Qué feo y amenazante puede sonar eso de los alimentos "transgénicos". Sin embargo, ¿hay motivo real de alarma? ¿Podemos dormir tranquilos sabiendo que tal vez hemos comido tales alimentos? En este artículo se plantean las principales preocupaciones que todos podemos tener con respecto a los organismos genéticamente modificados (OGMs).

alimentos "transgénicos"?

Cría fama y échate a dormir", reza el refrán. Y los organismos genéticamente modificados (OGMs) se echaron a dormir, o los que los desarrollan, los cultivan, los comercializan. Todos durmiendo en la negra fama de los "transgénicos" (el nombre popular, el que se ha satanizado), alimentada por la suposición, el rumor y, sobre todo, la desinformación: que "son tan dañinos que pueden causar cáncer a quien los consume", que "voy a tener un bebé con tres ojos por comer eso", que "los 'transgénicos' son plantas monstruosas que van a exterminar todas las otras especies vegetales y a ver qué superhéroe las detiene", porque los científicos, esos locos que no tienen otra cosa que hacer más que

Foto Archivo

Fotoarte Roberto Paz

arruinar el mundo, ahora han creado esta especie de nuevos frankesteins y quieren que nos los comamos bajo la apariencia de hermosos y rojos tomates, preciosos granos de maíz, frutas que se ven deliciosas...

¿Qué tanto hay de cierto con respecto a la negra, negrísima fama de los OGMs? Lo invitamos a asomarse al laboratorio de estos excéntricos científicos y a conocer sus razones para que usted, con esta información, se forme su propio criterio.

Para ello, en esta primera parte de las dos entregas de que se constituye este artículo, es necesario aclarar qué son los OGMs, cuáles son los posibles riesgos para la salud humana y cuáles son los riesgos para el medio ambiente. ¿Listos?

¿Qué son los OGMs?

De acuerdo con el documento *20 preguntas sobre los alimentos genéticamente modificados*, elaborado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), estos son organismos a los cuales se les altera el material genético (DNA) mediante la transferencia de genes seleccionados específicos de otras especies, incluso no relacionadas, con la finalidad de crear organismos genéticamente modificados.

¿Se entendió esta definición? Difícilmente, ¿verdad? Tratemos entonces de ensayar una explicación mucho más sencilla.

Condición esencial de la vida, independientemente de la forma que adquiera, bacteria, dinosaurio, árbol, hongo o ser humano, es que debe reproducirse. La maravilla es que todas las formas vivientes, dinosaurio, árbol o ser humano se reproducen o se han reproducido mediante el mismo y simplísimo código (simplísimo en su sencillez, no en su funcionamiento), el código genético, cifrado en el ADN, por lo que puede decirse que este código es universal.

El ADN (ácido desoxirribonucleico, especie de "cadena" constituida por

cuatro tipos básicos de moléculas o "eslabones") no es otra cosa que el "manual de instrucciones" necesarias para que al momento de la reproducción los hijos sean semejantes a sus padres (semejantes, no iguales; iguales son las bacterias y otros organismos que se reproducen asexualmente).

Esta información, el ADN completo, se encuentra almacenada en el núcleo de todas las células de todos los seres vivos (la excepción son las células sexuales). Imagine que las "instrucciones" guardadas en el ADN están contenidas en los "eslabones" de la "cadena". Mencionamos arriba que son cuatro eslabones distintos, llamémosles A, T, G y C (siglas de las moléculas adenina, timina, guanina y citosina). La posibilidad de combinar estas cuatro letras entre sí es 4 × 4 = 16, 16 posibilidades distintas; es decir, una de ellas es ATGC, otra es ATCG, otra es TCGA, otra es TCAG...

Imagine que el "manual de instrucciones" requiere de miles y miles de los citados eslabones o letras. Imagine ahora que si cuatro letras pueden combinarse 16 veces entre sí, cuántas veces podrán combinarse 300 letras, o 3 mil, o 300 mil... En términos prácticos, las posibles combinaciones son casi infinitas. Por eso las formas de vida, mediante las distintas y posibles combinaciones de este código, serían incontables.

Imagine ahora que el "manual de instrucciones" viene en "paquetes" de información (genes) que no son otra cosa que segmentos de la "cadena" formados por muchísimos "eslabones". En el caso de los humanos estos "paquetes" dictan que el descendiente debe tener ojos cafés, pelo castaño, estatura media, elevada inteligencia, voz grave... En el caso de las plantas, maíz por ejemplo, estos paquetes de información o genes dictan que la planta debe dar mazorcas de grano pequeño o gran-

Foto Archivo

¿Qué es la biotecnología?

Una definición de diccionario dice que es la utilización de células vivas para la obtención y mejora de productos útiles, por ejemplo alimentos y medicamentos. Uno de los puntos sustanciales de la biotecnología es la manipulación de la información genética de las células, lo que ha dado surgimiento a los organismos genéticamente modificados (OGMs), llamados en un principio transgénicos.

El investigador Enrique Galindo Fentanes, del instituto de Biotecnología de la UNAM, Premio Sven Brohult otorgado por la Fundación Internacional para la Ciencia a los investigadores con destacada trayectoria internacional, dice: "El árbol de los transgénicos no ha dejado ver el bosque de la biotecnología". ¿Cuál es este bosque?

En primer término, la biotecnología está presente en la vida cotidiana de todos nosotros a través de los detergentes biodegradables; en alimentos como el vino, la cerveza, el tequila, los quesos, el yogurt y endulzantes sintéticos como el aspartame; en medicamentos como la mayoría de los antibióticos, vitaminas, insulina para la diabetes y un larguísimo etcétera.

Más aún, ¿sabía usted que cuando se termine el petróleo en el mundo (algunas estimaciones sitúan tal suceso hacia el 2040), será posible que los automóviles utilicen alcohol? Éstas son las realidades y las posibilidades de la biotecnología.

Fuentes www.amc.unam.mx
• *Milenio Diario*, 4 de febrero de 2005, pág. 14

de, amarillo o blanco, que la planta puede ser más o menos resistente a la sequía, y así con cada una de las características que, sumadas, nos darían una planta que reconocemos como maíz.

Los OGMs no son otra cosa que organismos a los cuales se les ha modificado uno o más "paquetes" de información de ese "manual de instrucciones", de manera que la planta se modifique de acuerdo con la voluntad humana.

El gran reto de la agricultura

En el mundo cada vez hay una mayor demanda de alimentos porque cada vez somos más personas. Esta es la razón principal de que la ciencia haya dedicado sus esfuerzos al problema fundamental de la alimentación, porque las sociedades modernas, por muy avanzadas que sean, serían nada sin alimentos. Ya lo dice otro refrán, "la panza es primero". Hagamos otro paréntesis y, sobre todo, hagamos

¿Por qué se producen alimentos genéticamente modificados?

Independientemente de que a nivel mundial los OGMs sean una de las posibles soluciones al abasto futuro de alimentos, nacieron como respuesta a problemas específicos que enfrenta la agricultura moderna. Veamos:

Fotos Archivo

Resistencia a insectos

Por ser inofensivo para el consumo humano y para los animales, uno de los insecticidas usados en la agricultura moderna es la sustancia tóxica producida por la bacteria *Bacillus thuringiensis* (mejor conocida como BT). Por ejemplo, al maíz se le ha insertado la información genética de la bacteria antes mencionada para que la planta produzca la toxina, la cual es venenosa para las plagas que se alimentan de la planta. Lo anterior se ha hecho con la finalidad de reducir la cantidad de insecticida necesaria para los cultivos, sobre todo en regiones donde las plagas son una seria amenaza.

Resistencia a virus

Naturalmente las plantas padecen enfermedades, algunas de ellas causadas por agentes infecciosos como los virus. Como en el caso anterior, genes que proporcionan resistencia ante el ataque de virus dan como resultado plantas sanas, lo que significa aumento en la producción del cultivo.

Resistencia a herbicidas

Existen malezas que compiten con el mismo cultivo por los nutrientes de la tierra, de modo que no hay otra forma de erradicarlas que utilizando herbicidas, que no dañan los sembradíos de plantas genéticamente modificadas con resistencia a herbicidas.

En resumen, en materia de producción agrícola los cultivos de OGMs han surgido para dar solución a tres problemas capitales:

1. Aumentar el rendimiento de las cosechas
2. Disminuir las pérdidas ocasionadas por las plagas y enfermedades de las mismas plantas y
3. Reducir los costos de producción.

Sin embargo, los organismos genéticamente modificados también han surgido para alterar la composición nutrimental de varios alimentos. Por ejemplo, se ha desarrollado arroz con vitamina A y arroz enriquecido con hierro para combatir la deficiencia que de estos nutrimentos existe en sectores desprotegidos de la población de varios países asiáticos.

A los OGMs también se les puede dar mayor contenido de proteínas (como en el caso de la mandioca, el plátano y la papa) o eliminarse los alergenos y antinutrientes (por ejemplo, existen personas con alergia al arroz y al trigo), etcétera.

Con respecto a factores ambientales, se pueden desarrollar variedades de cultivos resistentes a condiciones medioambientales adversas, como la salinidad y la sequía. Más aún, mediante ingeniería genética se ha desarrollado un "supersalmón" que crece de tres a cinco veces más rápido que sus semejantes no modificados, lo que reduce el tiempo de producción de este alimento (todavía en estudio).

Estos son sólo algunos ejemplos del potencial de la biotecnología.

Fuente *20 preguntas sobre los alimentos genéticamente modificados*, OMS • Alimentos transgénicos (1), en www.biotech.bioetica.org • Herrera Estrella, L. y Martínez Trujillo M. "Plantas transgénicas", en Bolívar Zapata, F. G. (ed.), *Fundamentos y casos exitosos de la biotecnología moderna*, El Colegio Nacional, México, 2004 • OMS, *Biotecnología moderna de los alimentos, salud y desarrollo humano: estudio basado en evidencias*, 2005

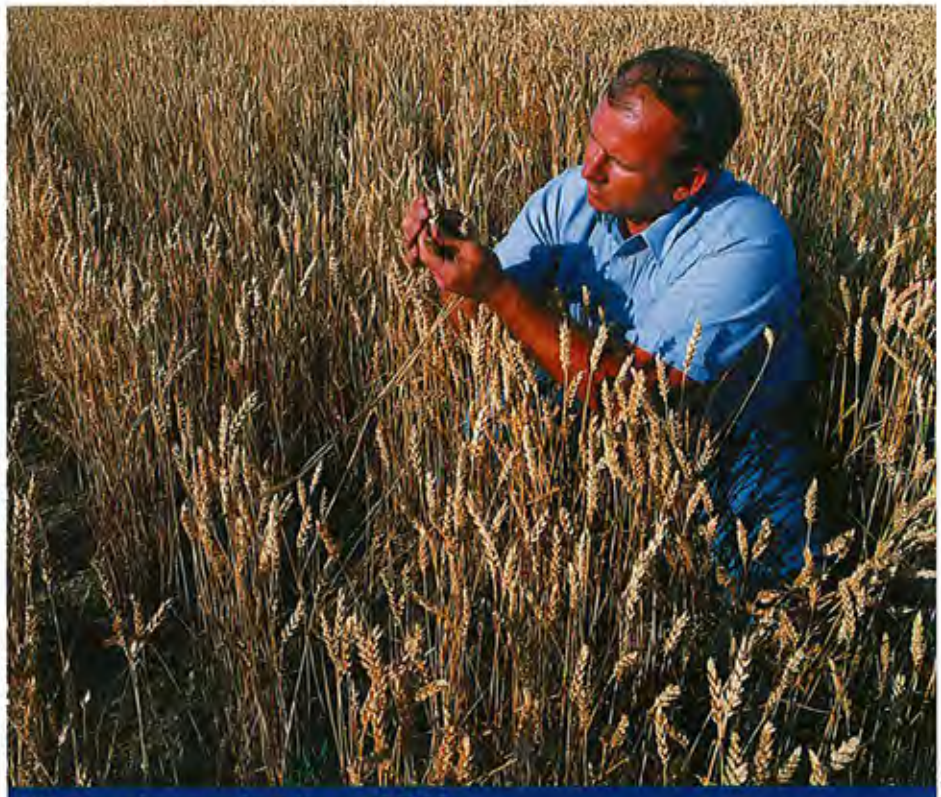


Foto Archivo

Fitomejoramiento y OGMs

Prácticamente desde que se inició la agricultura, el hombre ha seleccionado y mejorado las plantas que son de su interés con el objetivo de obtener mayores rendimientos, mejores características nutrimentales, resistencia a plagas y efectos adversos del ambiente, y que además sean "fáciles" de cultivar.

Hace más de cien años, con el surgimiento de la ciencia genética, se descubrió que las características de los individuos son heredables. En el caso de la agricultura, este conocimiento posibilitó que se hicieran cruzas entre plantas de la misma especie o de especies muy relacionadas. Los individuos resultantes con las características deseadas se iban separando y recruzando de nuevo en sucesivos ciclos de cultivo hasta obtener una generación de plantas y sus respectivas semillas con las características deseadas.

La dificultad de este procedimiento tradicional de mejora es que la naturaleza ha impuesto un gran "candado" entre las especies, y es su incompatibilidad sexual: no pueden cruzarse dos especies distintas por muy estrechamente relacionadas que estén, y si es posible, el producto resultante es infértil: el ejemplo clásico es el del caballo y el burro; el producto resultante, la acémila o mula, es infértil. Lo mismo sucede con los vegetales, de manera que los fitomejoradores con frecuencia se encuentran con esta limitante natural.

Otra dificultad del fitomejoramiento es que en especies con muchísima variabilidad genética (información genética "invisible" que en casos extremos puede hacer que ante cambios adversos del ambiente, la planta resista y se adapte) la probabilidad de obtener semillas viables es muy baja, por lo que el proceso de fitomejoramiento puede tomar muchísimas generaciones de cultivo.

La importancia de la ingeniería genética es que rompe con la barrera natural de la incompatibilidad sexual y hace posible manipular directamente la información genética de todo ser vivo y transferirla selectivamente incluso entre especies evolutivamente tan distantes como una bacteria y una planta. Todo gracias a que el código genético es universal. Así, la ingeniería genética tiene la capacidad de mejorar con precisión las especies vegetales (o animales) que serán el alimento de las generaciones futuras.

Fuente Herrera Estrella, L. y Martínez Trujillo M., "Plantas transgénicas", en Bolívar Zapata, F. G. (ed.), *Fundamentos y casos exitosos de la biotecnología moderna*, El Colegio Nacional, México, 2004

conciencia de lo que significa el abasto de alimentos, un problema en el que nadie pensaría hasta que abriera el refrigerador y no hubiera nada, absolutamente nada que llevarse a la boca, sin importar que la propia cartera (supongamos) estuviera repleta de billetes.

De acuerdo con Luis Herrera Estrella y Miguel Martínez Trujillo, investigadores del Centro de Investigaciones y de Estudios Avanzados del IPN (Cinvestav), tal vez la agricultura sea la actividad humana que más efectos negativos ha tenido sobre el planeta al sustituir la diversidad natural de plantas y animales para crear grandes áreas de cultivo, lo que además requiere el uso de fertilizantes, pesticidas y herbicidas que –es fama–, tienen efectos nocivos sobre el ambiente.

De acuerdo con estimaciones serias, en el Paleolítico (hace más de 12 mil años) la población mundial era de apenas seis millones de seres humanos; en la actualidad somos poco más de 6,000 millones (trate de hacerse una idea de lo que significa esta cifra, cuando en México "apenas" somos poco más de 100 millones, es decir, 60 veces menos). De acuerdo con Anthony Trewavas, del Instituto de Biología Celular y Molecular de la Universidad de Edimburgo, la población mundial y el área destinada a la agricultura se han ido modificando como se muestra en la tabla al pie de esta página:

De lo anterior puede deducirse que si en el año 1700 eran necesarias 270 millones de hectáreas para alimentar a 500 millones de personas, de no haberse dado ningún avance tecnológico, para alimentar a los 6,000 millones de personas que somos en la actualidad se hubieran requerido 3,240 millones de hectáreas (32 millones 400 mil km^2). Y en el 2020 (ya nada más faltan 15 años para alcanzar esa fecha), **para alimentar a los 8,000 millones de personas que poblarán el mundo hubieran serían necesarias 4,320 millones de hectáreas, es decir, 43 millones 200 mil km^2, lo que equivale a todo (léase bien, todo) el continente americano y un millón de kilómetros cuadrados más habilitados como terrenos de cultivo...**

¿Puede alguien imaginarse lo que sería eso, todo el continente americano y más como un gran terreno de cultivo? ¿Y los bosques, las praderas, las montañas, la selva del Amazonas completa, toda esa tierra deforestada, apabullada por cultivos y plagas?

Sin embargo, como puede apreciarse en la tabla, las hectáreas cultivadas no se han incrementado en la misma proporción, e incluso se espera que en el 2020 se utilicen sólo un poco más de los 1,450 millones que se utilizaban en 1993. ¿Por qué? Simple. Por el desarrollo tecnológico en materia de agricultura, que permite cosechas mucho mayores en la misma área cultivada desde hace una década. ¿Y como se obtienen cosechas más abundantes? Simple también: con el uso de maquinaria eficiente y de pesticidas, que contaminan claro está.Y, a últimas fechas, mediante cultivos de OGMs.

¿Vamos entendiendo entonces cuál es la magnitud del problema que enfrenta la humanidad, no sólo en nuestro país, sino en todos los países del mundo?

Pues bien, los OGMs llegaron ya, y si no llegaron bailando cha cha chá, de acuerdo con el estado actual de las cosas, al parecer llegaron para quedarse...

Y puesto que han llegado arrastrando su negra fama, veamos qué dice la ciencia con respecto a los posibles riesgos para la salud y para el ambiente que la presencia de los OGMs conlleva.

Los riesgos para la salud humana

Esta preocupación está llena de mitos que se basan en la creencia popular de que **"comer material genético"** es dañino para la salud, cuando eso es exactamente lo que ha hecho la humanidad durante toda su existencia, comer a otros seres vivos, animales y vegetales, pues ese sabroso bistec asado que usted se acaba de despachar

Fotoarte Roberto Paz

Año	Población mundial (en millones)	Hectáreas cultivadas (en millones)
1700	500	270
1961	3,000	1,340
1993	5,500	1,450
2020	8,000	?

Fotos Archivo

tiene material genético de la res, y las sabrosísimas cebollitas o los chilitos fritos que acompañaron el bistec también llevan información genética de la cebolla y el chile...

Es que la preocupación de que "comer material genético"es dañino se sustenta en la creencia de que el material genético de vegetales y animales –por quién sabe qué extrañas razones– se puede incorporar al propio material genético con consecuencias inimaginables pero siempre desastrosas (cáncer por lo menos). De nuevo, Luis Herrera Estrella y Miguel Martínez Trujillo aclaran: "No hay evidencia alguna de que esto pudiera suceder, y si así fuese, debe aclararse que las plantas normales contienen decenas de miles de genes y que si el DNA de las plantas causara daños a la salud o se pudiese incorporar en los cromosomas del ser humano, esto vendría sucediendo desde que el hombre apareció en la Tierra".

Otra preocupación en materia de salud humana y OGMs se refiere a que si no **causan cáncer**, "lo menos que me puede pasar es que me dé alguna alergia". Agustín López Munguía Canales, investigador del Instituto de Biotecnología de la UNAM, aclara que "las alergias afectan del 20 al 25% de la población en naciones desarrolladas, aunque de éstas sólo el 2.5% corresponde a alergias a algún alimento".

Más aún, desde años atrás se ha podido establecer que existen alimentos de origen vegetal potencialmente alergénicos (que causan alergias), y se sabe que el elemento desencadenante de una alergia por lo general es una proteína contenida en el alimento. Debido a que se sabe con exactitud qué información genética se va a modificar en un OGM, técnicamente se puede asegurar que el producto resultante no tendrá una proteína alergénica, pero en caso de existir duda, el alimento se somete a evaluaciones específicas para confirmar que no existe tal riesgo.

Por lo demás, hay alimentos naturales reconocidos por desencadenar reacciones alérgicas en ciertas personas susceptibles. Agustín López Munguía menciona el caso del kiwi, que "ha generado reacciones alérgicas sin que esto haya sido causa de controversias ni titulares de prensa". Otros alimentos reconocidos como alergénicos son el cacahuate, el trigo, el arroz, la leche y sus derivados, la clara de huevo, el pescado, mariscos, nueces, verduras y frutas diversas, por citar algunos ejemplos. En estos casos, de acuerdo con López Munguía, gracias a la tecnología de los OGMs se podría obtener trigo o frijol de soya (o cualquier producto) libres de la proteína alergénica, para beneficio de la población afectada.

Otra preocupación más en materia de salud es un poco más elaborada, y se refiere a que en algunas plantas transgénicas se llegaron a insertar genes provenientes de bacterias que daban **resistencia a antibióticos**. Al respecto, a nivel mundial se ha especulado que esa información genética podría pasar a ciertas bacterias que naturalmente habitan en el tracto digestivo del hombre (la flora intestinal) transformándose en agentes patógenos que no podrían combatirse con antibióticos (y lo que sucedería en ese escenario catastrófico sería una muerte fulminante, sin antibiótico capaz de devolver la salud). De acuerdo con diversos estudios, la posibilidad de que se llegue a dar esta transferencia de genes es bajísima, aunque es cierto que esta transferencia existe entre bacterias. Según Luis Herrera Estrella y Miguel Martínez Trujillo, "existe un riesgo mayor en el uso generalizado e indiscriminado de antibióticos que se utilizan en hospitales, ya que esto permite la selección de bacterias patógenas portadoras de genes de resistencia a muchos antibióticos".

Estos es, pues, lo que preocupa a la gente en materia de salud, no sólo en México, sino en todo el mundo.

Pasemos ahora al ambiente.

Los riesgos para el ambiente

Una parte fundamental de las voces que en el mundo se han alzado contra los OGMs son los posibles efectos negativos que éstos pudieran tener en el medio ambiente al "contaminar" genéticamente cultivos tradicionales, con lo que, a largo plazo, según los opositores, todos los cultivos, lo que-

Fotoarte Roberto Paz

El tomate Flavr savr

Tradicionalmente los tomates se cultivan verdes y antes de venderlos se maduran con gas etileno. Este método conlleva el riesgo de que del cultivo a la venta pase el tiempo suficiente para que los tomates se maduren por sí solos y se echen a perder antes de llegar al consumidor, lo que representa grandes pérdidas económicas y desperdicio de alimentos.

Se sabe que en los tomates existe la poligalacturonasa, enzima naturalmente responsable del proceso de maduración. Mediante ingeniería genética se "desactivó" este proceso, lo que permitió cosechar tomates ya maduros y venderlos directamente, pues al estar "desactivada", la maduración no se detiene, pero se vuelve muy lenta. Estos fueron los tomates Flavr savr, que se pusieron a la venta en Estados Unidos en 1994, sin embargo se retiraron de la venta al público porque en aquel país esta variedad artificial era muy susceptible al ataque de ciertos agentes patógenos.

Siguiendo este mismo principio se han desarrollado nuevas variedades de tomate que no madura rápidamente y que se venden al público.

Fuentes Alimentos transgénicos (1), en www.biotech.bioetica.org • Bolívar Zapata, F. G. (ed.), *Fundamentos y casos exitosos de la biotecnología moderna*, El Colegio Nacional, México, 2004

ramos o no, se modificarían genéticamente. Los mismos científicos están de acuerdo en que esta posibilidad es real, no la de la catástrofe, sí la de la contaminación.

Sí, los genes de una planta genéticamente modificada pueden pasar a plantas no modificadas a través de mecanismos naturales como la polinización. Para Exequiel Ezcurra, ex director del Instituto de Ecología, dependiente de la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat), "es responsabilidad de los países (...) impedir el flujo génico de construcciones transgénicas hacia los parientes silvestres de las plantas cultivadas". Así, la precaución que muchos países han implementado para disminuir este riesgo es crear áreas exclusivas para la siembra de OGMs de tal manera que no puedan contaminar a los cultivos normales.

Con respecto a otras posibilidades de catástrofe, de acuerdo con Luis Herrera Estrella y Miguel Martínez Trujillo, es bajísima la posibilidad de que un solo gen transforme asombrosamente a una planta hasta volverla una supermaleza tan adaptada a su medio que lleve a la extinción a otras especies con las que tenga que competir por el espacio y los nutrientes; esta posibilidad parece improbable pues "la competitividad de una planta depende de muchos genes".

En previsión de otros riegos ambientales, cada que se crea un nuevo OGM en el mundo se evalúan los riesgos caso por caso dependiendo de las características específicas de esta nueva planta y de las características ecológicas del medio en el cual se va a cultivar.

Toca ahora hacerse la pregunta del premio mayor...

¿Son inofensivos los OGMs?

La respuesta es sí. Dicho de otra forma, **se puede decir que todos los que se encuentran en el mercado internacional han pasado las evaluaciones de inocuidad y no es**

probable que se vuelvan un riesgo.

Para asegurar lo anterior ha sido necesario todo un proceso científico y legal llevado a cabo en los países del primer mundo, quienes primero han desarrollado esta tecnología y después han tenido que legislar porque, en efecto, sin reglas claras y obligatorias por cumplir, esta tecnología podría ser riesgosa.

Sea como fuere, no se puede y no se debe generalizar en materia de OGMs, pues cada caso es particular y como tal debe analizarse, de modo particular. Al respecto, José Luis Solleiro, experto en bioseguridad por parte de la Comisión Intersecretarial de Bioseguridad y Organismos Genéticamente Modificados (Cibiogem), hace una recomendación a los consumidores: "Los productos que están en el mercado y que van a llegar a ellos en forma de ingredientes de muchos otros productos que nos comemos fueron evaluados por las autoridades y aprobados. Hay que ser responsable con eso y evitar las especulaciones, evitar emitir juicios, que lo único que generan es alarma cuando uno no tiene un sustento de prueba".

Foto Archivo

¿Se evalúan los alimentos genéticamente modificados de modo distinto a los alimentos tradicionales?

Mediante las técnicas tradicionales de fitomejoramiento se han creado muchísimas variedades vegetales que bien pudieran alterar positiva o negativamente sus características, pero en general, por ser ésta una técnica tradicional de mejoramiento, nadie la cuestiona, por lo cual estos alimentos rara vez se someten a análisis de riesgo rigurosos.

En contraste, en el caso de los OGMs, desde un principio se ha considerado que estos alimentos se deben evaluar meticulosamente para asegurar que son inofensivos para la salud humana. El modo de hacerlo es a través de lo que se conoce como *equivalencia sustancial*, en la cual se engloban todas las pruebas necesarias para asegurar que las propiedades nutrimentales de la planta modificada son semejantes a las de la planta no modificada. Además, se evalúan los posibles efectos tóxicos directos sobre la salud, la posibilidad de que provoquen una reacción alérgica y cualquier otro efecto no deseado, entre otros análisis. Estas pruebas deben sustentarse científicamente antes de que se otorgue la autorización para comercializar el producto.

Fuente *20 preguntas sobre los alimentos genéticamente modificados*, OMS • Entrevista con Agustín López Munguía, investigador del Instituto de Biotecnología de la UNAM

Fuentes *20 preguntas sobre los alimentos genéticamente modificados*, OMS • Alimentos transgénicos (1), en www.biotech.bioetica.org • Herrera Estrella, L. y Martínez Trujillo M. "Plantas transgénicas", en Bolívar Zapata, F. G. (ed.), *Fundamentos y casos exitosos de la biotecnología moderna*, El Colegio Nacional, México, 2004 • López Munguía, A. G., "Transgénicos, biotecnología moderna y nutrición", en *Cuadernos de nutrición*, vol. 27, núm. 4, julio-agosto, México, 2004 • Entrevistas con los investigadores Agustín López Munguía del Instituto de Biotecnología de la UNAM, José Luis Solleiro de la Comisión Intersecretarial de Bioseguridad y Organismos Genéticamente Modificados (Cibiogem), y Exequiel Ezcurra, ex director del Instituto de Ecología, México

Fotoarte Roberto Paz

En la segunda parte de este artículo hablaremos sobre la polémica

que se ha generado con respecto a la aprobación de la Ley de Bioseguridad de Organismos Genéticamente Modificados (LBOGM), las demandas ambientalistas, el etiquetado (de especial interés para los consumidores), los alcances de la biotecnología en México y otros aspectos más.

Chile relleno de quelite y camarón

Foto José Rodríguez

GOBIERNO DE JALISCO

Prevención y diversión SANA

Estas vacaciones no te conviertas en una estadística, cuídate, protege a tu familia y regresen sanos a casa.

Los accidentes se han convertido en causa frecuente de enfermedades y problemas serios de salud. Aprovecha las vacaciones para hacer una reflexión sobre este problema, y para prevenir lee las siguientes recomendaciones que te ayudarán a pasar tus días de descanso de forma agradable y sin ningún contratiempo. Si se cumplen de forma metódica y paciente, tú y tus seres queridos no correrán el riesgo de sufrir algún accidente.

- Antes de salir a carretera es importante que revises el estado del sistema mecánico, eléctrico y las llantas del coche. Lleva contigo todos los documentos y respeta las reglas viales para evitar infracciones y terminar con multas.
- En el coche, los niños deben viajar en el asiento de atrás y todos deben usar el cinturón de seguridad. Si el viaje es largo, conviene llevar algunos juegos y canciones para ellos; de este modo el viaje se hará más agradable. Asimismo, es necesario planificar paradas periódicas cada dos horas para evitar la fatiga de quien maneja.
- En lugares recreativos como playas, balnearios, lagunas o ríos, no debes perder de vista a los niños. Revisa las condiciones en las que se encuentran juegos como resbaladillas o columpios. Ubica el puesto de emergencias, lo puedes necesitar.
- Que tus hijos no corran junto a albercas o pisos mojados.
- Antes de comenzar a nadar o bañarse en la piscina o el mar, pon especial precaución si el agua está muy fría; se recomienda esperar por lo menos una hora después de comer.
- No te confíes de tus habilidades físicas y no te alejes demasiado de la orilla (mar, ríos o lagos), ya que podrías ser arrastrado por la corriente.
- Si llegas a una casa desconocida, vigila que no haya insectos nocivos, procura sacudir camas y evita caminar descalzo.
- Protégete de sufrir cortaduras e infecciones dérmicas, utiliza siempre sandalias o chanclas en la piscina y playa.
- Evita lanzarte al agua desde alturas o contra una ola. Si lo haces, comprueba siempre la profundidad antes de zambullirte. En trampolines, toboganes y demás atracciones acuáticas sigue las normas de seguridad de las instalaciones y las indicaciones de los vigilantes, ya que podrías sufrir lesiones de cuello y espalda.
- No empaques tus objetos de valor en una maleta que debas abrir durante el viaje. El dinero en efectivo y los cheques de viajero (travellers checks) deben ser guardados en un bolsillo oculto.
- Es imprescindible vigilar bien el equipaje en los aeropuertos, ya que cada vez se contabilizan más robos. Algún miembro –adolescente o adulto– se puede hacer responsable de vigilar todos los bolsos durante cierto tiempo, sin perjuicio de que otros también lo hagan.
- Si llegas a un hotel, elige las habitaciones que den a un pasillo interior antes que uno exterior. Un cuarto que se abre directamente hacia el estacionamiento hace más fácil que los ladrones vigilen los movimientos, horarios de salida y regreso. No olvides averiguar dónde están las salidas de emergencia del hotel, para usarlas en caso de incendio.
- No es necesario lleves todas sus tarjetas de crédito cuando viajes. Llevá solamente las que más utilizarás, dos están bien; considera, además, tener una contigo, y la otra tu pareja.

Dr. Alfonso Petersen Farah
Secretario de Salud del estado de Jalisco y Presidente del Consejo Estatal para la Prevención de Accidentes (CEPAJ).

Lic. Consuelo Rangel Lavenant
Directora de Comunicación Social de la SS Jalisco.

Dr. Humberto M. Nagatome Ohara
Secretario Técnico del CEPAJ, Jalisco.

Ganar Salud te ofrece temas que le gustarán a toda tu familia...

Llama al 1085 0222 ext. 308 o escríbenos a: suscripciones@ganarsalud.com

Suscríbete a la mejor publicación de salud...

Foto José Rodríguez

Somos invidentes

Por Sandra Sandoval

Son comerciantes, estudiantes, poetas, abogados, padres y madres; son consumidores como usted, pero caminan por las calles con la ayuda de un bastón o un perro, ante las miradas de extrañeza o indiferencia de los que ven. Para ellos la ceguera más grave, y su principal obstáculo, no es la de los ojos, sino la que provoca que sean incomprendidos.

Esperanza y Benigno, comerciantes

Esperanza es una mujer que no permitió que la ceguera fuera un obstáculo en su vida; esposa, madre de cuatro hijos, comerciante y coordinadora de la Asociación de Estudiantes Invidentes de México, sabe que tiene mucho que ofrecer: "Todos somos normales, la ceguera es un defecto más que tenemos como seres humanos, más no es una traba para seguir adelante".

Benigno es esposo de Esperanza y presidente de la asociación antes mencionada, se conocieron en el Comité Internacional pro Ciegos, donde iban a rehabilitarse, debido a que desde la infancia ambos perdieron la vista por un accidente.

Esperanza comenta que la asociación (actualmente conformada por alrededor de 125 personas) se fundó cuando un grupo de estudiantes con discapacidad visual tuvieron la necesidad de unirse debido a las dificultades que enfrentaban, como conseguir trabajo o buscar un lugar adecuado para rehabilitarse.

Además de atender la asociación, Benigno, con la ayuda de Esperanza, se dedica al comercio ambulante en el Centro Histórico, al igual que muchos invidentes: "Hay mucha discriminación, sobre todo si se es discapacitado, y si no estamos en edad de laborar en las fábricas la discriminación es doble, tenemos que buscar un modo de subsistir".

Esperanza menciona que otro problema es la poca amabilidad de las personas: "En ocasiones vamos a un centro comercial o al banco y no hay quien nos auxilie, o nadie nos quiere ayudar a atravesar la calle. Los taxistas se dan cuenta de que somos invidentes y no nos dan el servicio o en el súper uno solito tiene que guiarse, porque ni la gente que trabaja ahí es capaz de decir: 'venga, lo voy a llevar' o preguntar '¿a dónde va?'."

Esperanza no ha olvidado los colores y sonríe al recordar que cuando empezó a estudiar el "brai", como ella llama al sistema Braille, imaginaba que cada letra del abecedario tenía un color: la "m" anaranjada, la "e" verde, la "i" rosa...

La ley no discrimina

- **Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, Artículo 1:** "Queda prohibida toda discriminación motivada por origen étnico o nacional, el género, la edad, las capacidades diferentes, la condición social, las condiciones de salud, la religión, las opiniones, las preferencias, el estado civil o cualquier otra que atente contra la dignidad humana y tenga por objeto anular o menoscabar los derechos y libertades de las personas".
- **Ley Federal de Protección al Consumidor, artículo 58:** "los proveedores de bienes y servicios que ofrezcan éstos al público en general, no podrán establecer preferencias o discriminación alguna respecto a los solicitantes del servicio, tales como selección de clientela, condicionamiento del consumo, reserva del derecho de admisión, exclusión a personas con discapacidad y otras prácticas similares (...)".

"Los proveedores están obligados a dar las facilidades o contar con los dispositivos indispensables para que las personas con discapacidad puedan utilizar los bienes o servicios que ofrecen".

La ceguera en México

- **Personas que padecen alguna discapacidad:** Más de un millón 795 mil.
- **Porcentaje de esta población que padece discapacidad visual:** 26% (segundo sitio después de la motriz).
- **Discapacitados visuales mayores de 60 años:** 48.8%
- **Entre 39 y 50 años:** 33%
- **Menores de 30 años:** 17.2%
- **Porcentaje de discapacitados visuales que no cuentan con servicios de salud:** 58.4%

Fuente www.inegi.gob.mx

Jorge, poeta

Jorge Fernández Granados, destacado escritor mexicano, hace 10 años aproximadamente perdió el ojo izquierdo y la visión del derecho se ha reducido de manera gradual, ahora sólo ve sombras y objetos con colores muy contrastantes (a lo que se le denomina debilidad visual) y es con la ayuda de la tecnología que continúa su trabajo literario: "Irónicamente yo veo mucho mejor la realidad en una pantalla de computadora que en la vida real".

Por otra parte, el ganador del Premio Nacional de Poesía Aguascalientes 2000, opina que más que un problema de discriminación hacia las personas con discapacidad visual se trata de un problema de incomprensión: "La gente no sabe si ves o no ves, no sabe si ayudarte o no, no sabe cómo tratarte; ya me ha tocado más de una vez, creen que uno está drogado o que no ves nada y cuando se dan cuenta que sí ves algo, creen que los estás timando". Y añade: "Todos hemos sentido la dificultad que representa que el cuerpo no responda, piensen eso cuando vean una persona con discapacidad".

Para el poeta vivir en el caos que representa la Ciudad de México es un gran peligro, sobre todo si se padece de una discapacidad visual y aunado a esto, situaciones como ir al supermercado, que para la mayoría parecen tan sencillas, para una persona con discapacidad se tornan complejas.

"Cuando llegas al supermercado y te pones a manosear, creen que vas a robar, y si buscas ayuda la gente tiene mucha desconfianza. Son detalles simples, pero que requieren la confianza, la comprensión y la solidaridad de las personas".

El también autor del libro *Los hábitos de la ceniza*, comenta que la literatura, y sobre todo la poesía, es una de las actividades humanas más generosas con las personas con discapacidad: "Puede uno perder sus manos, sus piernas, sus ojos, sus oídos, pero mientras uno todavía tenga alma, uno puede seguir escribiendo; a la discapacidad le cuesta trabajo discapacitar a un poeta".

Gustavo, abogado

Fotos José Rodríguez

Gustavo también es ciego, perdió la vista a los 16 años a raíz de una enfermedad llamada glaucoma, con la que nació. Para él la ceguera nunca fue un obstáculo que le impidiera lograr sus objetivos, sin embargo, también reconoce que su principal problema ha sido la discriminación, por lo que se decidió a fundar la Asociación México sin Discriminación, la cual preside. Una de las principales motivaciones para que Gustavo se aventurara en esta lucha, es la molestia que siente cuando los consumidores invidentes son discriminados: "Los meseros han tenido el atrevimiento de preguntarnos si traemos para pagar o no te hacen caso cuando pides que tomen la orden o te den la cuenta".

A pesar de las dificultades que tuvo en la universidad concluyó la licenciatura en Derecho Penal con un promedio de 9.90 y mención honorífica porque: "me 'fascina' y me permite apoyar a las personas que pertenecen a grupos vulnerables".

Después de la jornada de trabajo, que finaliza alrededor de las 14:00 horas, Gustavo estudia la maestría en Derecho Procesal Penal en el Instituto de Estudios Superiores de Derecho Penal y aproximadamente a las 20:00 horas llega a casa donde lo espera su esposa.

Emocionado recuerda que la conoció en la Biblioteca México, en el área para invidentes. Después de 10 meses de noviazgo decidieron casarse, porque como dice Gustavo, el amor es ciego y, más a su favor, ellos también: "Ella es maestra de música, yo también soy músico; nos conocimos, juntos formamos un grupo y grabamos un disco. Yo toco la guitarra eléctrica y ella es la vocalista".

Iván, universitario

Iván estudia sociología en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Al igual que muchos universitarios se traslada de Buenavista a Ciudad Universitaria en metro, pero siempre con la compañía de Dustin, un golden retriever que le sirve de guía y por quien en algunas ocasiones no lo dejaron abordar el transporte.

Mientras fuma, comenta que fue por un exceso de oxigenación en la incubadora que perdió la vista (no le gusta hablar del tema y lo evade); sin embargo, la principal limitación que enfrenta es "la discriminación, que está imperando en la sociedad, es algo que no te permite tener un trabajo, cuando vas por las calles te clasifican como una persona rara, como algo fuera de lo normal".

Cuando Dustin no lo guía sólo le queda como recurso para desplazarse el bastón, ya que la mayoría de los peatones se niegan a ayudarlo a cruzar las calles: "Si te ven con el bastón piensan que estás pidiendo limosna, pero en realidad estás pidiendo pasar una calle porque tienes que ir al trabajo, a la escuela".

A pesar de lo que muchos creen, Iván no tuvo una infancia tan diferente a la del resto de los niños, no había distinción, los compañeros de juego sólo tenían que tener un poco más de cuidado: "Muchas veces la gente invidente no se adapta a las demás personas, se encierran en un círculo. Sin embargo, cuando uno quiere superarse, los problemas no los genera uno sino la sociedad".

En palabras del joven, fue en la universidad donde empezó a tener mayores problemas de discriminación por parte de los profesores: "El mayor problema es cuando algún profesor te dice 'yo no estoy capacitado para darte clase', cuando lo único que tienen que hacer es dar una buena clase; tú te encargas de pedirle a alguien que te lea los libros si no tienes dinero para comprar una computadora con equipo especializado".

Por otro lado, como consumidor, Iván no siempre recibe un trato adecuado, ya que en algunos lugares como centros comerciales o bancos no le permiten entrar con el perro, sin considerar que el animal está educado para hacer un trabajo fundamental: ser sus ojos.

A Iván le gustaría que ya no hubiera más generaciones futuras de discapacitados, que la suya fuera la última, pero sabe que no es posible, así que espera que la sociedad tome conciencia y que piense: ¿qué harían ellos si su madre o un hermano estuviera en esa condición?

Fuentes Entrevista con el escritor Jorge Fernández Granados • Gustavo Hernández, presidente de la Asociación México sin Discriminación, A. C. • Benigno Villegas, presidente de la Asociación de Estudiantes Invidentes de México, A. C. • Esperanza Salazar, coordinadora de la Asociación de Estudiantes Invidentes de México, A. C. • Iván Farias, estudiante de sociología • Luz del Carmen Luna, directora del Comité Internacional Pro Ciegos I. A. P.

Foto Archivo

¿A dónde acudir?

Si usted tiene un familiar que padece discapacidad visual y desea que reciba rehabilitación (que aprenda a leer y escribir en Braille, caminar con bastón, manejar la computadora o capacitación para el trabajo), puede consultar la página electrónica www.discapacinet.gob.mx, donde encontrará un listado de asociaciones y escuelas, localizadas en toda la República Mexicana.

Por su parte, Profeco publicó un folleto sobre los 7 derechos del consumidor en sistema Braile, el cual, por el momento, sólo puede consultarse en el Cedic, localizado en Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, México, D. F., y en todas las delegaciones Profeco del interior de la República.

¿Acostumbra discriminar?

Usted, lector, que no sufre ninguna discapacidad, tenga presente que todos tenemos defectos y virtudes, y que la peor ceguera no es la física, sino aquella que provoca que las personas sean discriminadas por no ser como la mayoría.

El que el común denominador de estas historias sea un sentido rechazo a la discriminación, nos revela que como sociedad nos falta andar mucho en el terreno de la igualdad. Como consumidores, como ciudadanos, en la medida de lo posible, apoyemos a estas personas en sus actividades cotidianas (aunque sea ayudándolas a atravesar la calle). Aunque no lo parezca, esa simple acción es una gran paso hacia el entendimiento de lo que significa ser discapacitado visual.

La epilepsia es una alteración neurológica que afecta aproximadamente a un millón 800 mil personas en México; sin embargo, la ignorancia que gira alrededor de este padecimiento puede impedir desde un diagnóstico y tratamiento efectivo hasta su aceptación social.

Epilepsia

Por Eréndira Espinoza y Sandra Sandoval

Por increíble que parezca, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), a finales del siglo XX muchas personas seguían pensando que la epilepsia era producto de fuerzas sobrenaturales.

Más allá del estigma provocado por la ignorancia, la Liga Internacional Contra la Epilepsia (ILAE, por sus siglas en inglés) y la OMS, a partir de 1973 definen la epilepsia como la afectación crónica y recurrente de crisis paroxísticas (conocidas como convulsiones o, más popularmente, como "ataques") que se presentan de manera no provocada, asociadas a trastornos que se detectan en estudios clínicos, como el encefalograma.

Al respecto, la doctora Iris Martínez, epileptóloga (neurólogo especializado en epilepsia) del Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía "Manuel Velasco Suárez", explica que la epilepsia se produce por una descarga eléctrica anormal (vea el recuadro *Cómo funciona el cerebro*), similar a un cortocircuito, de las neuronas (células cerebrales). Para ser diagnosticada como tal, se considera que la persona debe presentar por lo menos dos crisis –y en ocasiones una sola crisis grave– que no hayan sido provocadas por estimulantes, como el alcohol, o por disminución o elevación del azúcar en la sangre (lo que le ocurre con frecuencia a las personas que padecen diabetes).

Cabe aclarar que la epilepsia no es una enfermedad sino el síntoma de una alteración neurológica que afecta al cerebro y que se manifiesta en forma de crisis (un cambio en la sensación, conciencia o conducta causada por una breve anormalidad eléctrica en el cerebro).

Causas y tratamiento

Al contrario de lo que se piensa, a nivel mundial la epilepsia es un trastor-

Ilustración Roberto Paz

no común que afecta a una de cada 150 personas aproximadamente, comenta el neurólogo Víctor Pella, presidente de la Fundación Mexicana contra la Epilepsia A. C. En México se calcula que existen un millón 800 mil personas con este padecimiento.

Las causas de la epilepsia pueden ser adquiridas o hereditarias. Entre las causas adquiridas se encuentran la neurocisticercosis (el cerebro se infesta de larvas, conocidas como cisticercos, que en ocasiones se encuentran en la carne de puerco), principal motivo del padecimiento en los países en vías de desarrollo; la hipoxia cerebral (falta de oxígeno al nacer); infecciones como meningitis (inflamación de las membranas que protegen el cerebro y la médula espinal) o encefalitis (inflamación del cerebro y la médula espinal) y crisis epilépticas por fiebre en la infancia (aproximadamente el 2.4% de los niños que las padecen pueden desarrollar epilepsia tiempo después; por ello, los médicos recomiendan dar baños con agua tibia para bajar la fiebre a los infantes).

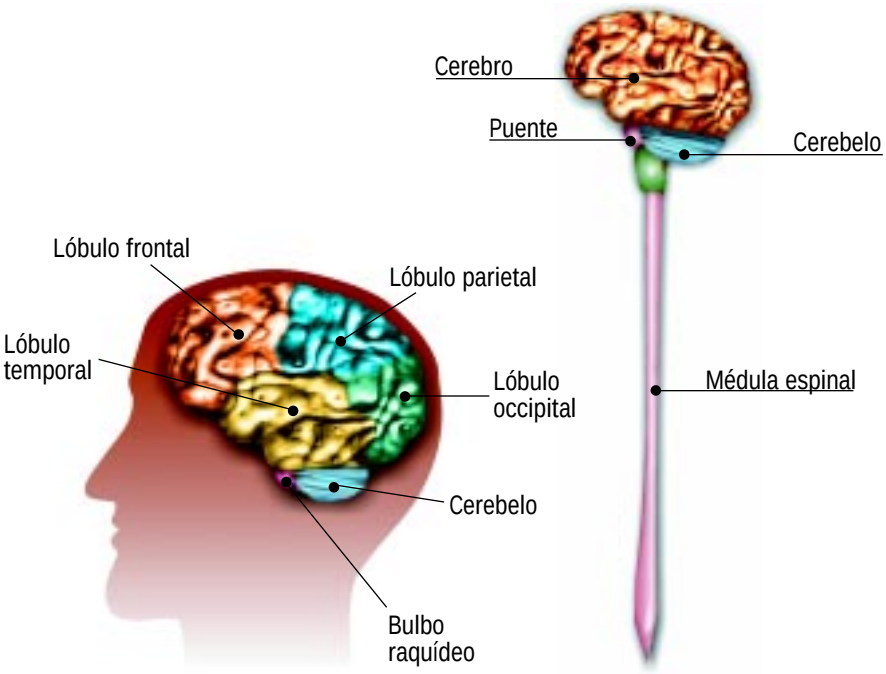


Ilustración Daniel Wilson

¿Cómo funciona el cerebro?

El cerebro controla todas las funciones del cuerpo a través de las neuronas; con ayuda de sustancias químicas conocidas como neurotransmisores, las neuronas generan impulsos eléctricos que van de neurona a neurona formando cadenas de información hasta que en alguna parte de cuerpo se ejecuta la orden dada por el cerebro; así es como se puede correr, saltar, comer, dormir o pensar.

Ilustración Roberto Paz

Tipos de crisis

Existen varios tipos de crisis epilépticas:

1. Parciales Se dividen en **simples** y **complejas**:

- **Parciales simples.** La persona conserva la conciencia. A su vez, estas crisis se dividen en **motoras** (caracterizadas por movimientos involuntarios de alguna parte del cuerpo), **sensitivas** (se perciben sensaciones como frío, calor, dolor o adormecimiento), **automáticas** (caracterizadas por náuseas o cambios en la presión arterial) o **psíquicas** (pueden ir desde la dificultad para expresar o comprender el lenguaje hasta percepciones distorsionadas de los colores y objetos).
- **Complejas.** La persona se desconecta del medio, pero tiene la capacidad de recordar lo que sucede. Se caracterizan por acciones involuntarias como estrujarse la ropa, desvestirse, apretar objetos, correr, caminar, chuparse los labios y decir frases sin sentido.

2. Generalizadas Son descargas eléctricas en todo el cerebro (comúnmente reconocidas como "ataques").

3. De ausencia Se presentan principalmente en niños: la persona se desconecta del medio por unos segundos y se le ve con la mirada perdida.

4. Mioclónicas Los músculos se contraen de forma súbita y breve; pueden provocar una caída.

5. Tónicas Hay pérdida de la conciencia, con contracciones de los músculos.

6. Clónicas Pérdida de conciencia con contracciones en las cuatro extremidades y un periodo de confusión posterior a la crisis.

7. Tónico-clónicas Pérdida de la conciencia, con contracciones de las cuatro extremidades, asfixia, salida de saliva, con un periodo de confusión posterior acompañado de dolor de cabeza, sueño y dolor corporal.

Fuente www.salud.gob.mx

Cirugía, un recurso

La cirugía sólo está indicada en los casos en que el foco epiléptico está limitado a una parte muy pequeña del cerebro (la epilepsia generalizada no se puede tratar con cirugía) porque la intervención puede dejar secuelas. Obviamente, la información acerca de la conveniencia o no de una cirugía debe provenir del neurólogo o epileptólogo; el paciente debe saber cuáles son las posibilidades de éxito de la operación, así como los riesgos. Para ello, es fundamental lo siguiente:

Análisis riesgo-beneficio. Hay que sopesar los riesgos potenciales de la cirugía frente a los peligros derivados de tener crisis no controladas posiblemente durante el resto de la vida así como de la nueva medicación para el control de las crisis.

Apoyo de los seres queridos. La decisión de operarse es difícil. En la valoración de los pros y los contras es necesario el apoyo incondicional de los familiares más cercanos y amigos.

Foto Archivo

Ilustración Roberto Paz

En caso de crisis

La recomendaciones para los allegados de quienes sufren crisis son las siguientes:

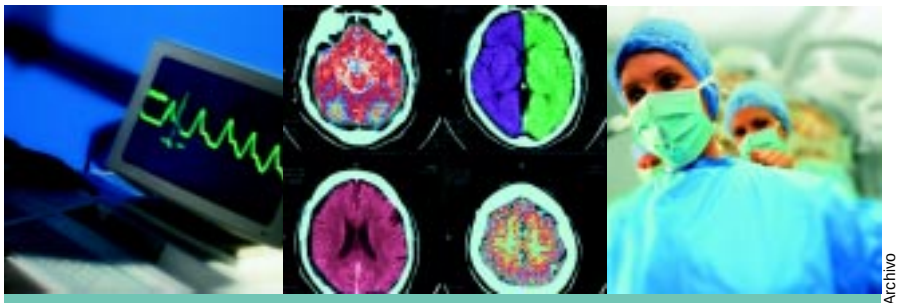
- **Anote el tiempo que dura la crisis.**
- **Si le es posible, memorice detalles: situación que la desencadenó, tipo de movimientos, si hay pérdida del conocimiento, etc.**
- **Coloque al paciente con la cabeza de lado.**
- **Recuerde que en algunas crisis el paciente puede detener la respiración por unos segundos: no se altere.**
- **Espere a que pase la crisis (lo que casi siempre ocurre en menos de cinco minutos).**
- **Permanezca junto al paciente hasta que recupere la conciencia.**
- **Evite que el paciente sea rodeado por otras personas.**
- **Cuando termine la crisis retire el exceso de saliva y si el paciente tiene dificultad para respirar revise que no haya algo obstruyendo su garganta.**
- **Haga lo posible para que el paciente no se sienta avergonzado, si es que hubo incontinencia de orina o de heces; trate de mantener la situación en privado y coméntelo con el médico.**

Otras recomendaciones durante la crisis son las siguientes:

- **No pierda la calma.**
- **Evite que el paciente se golpee pero sin lastimarlo; procure no moverlo y afloje la ropa alrededor del cuello.**
- **No ponga nada en la boca del paciente.**
- **No intente echarle agua fría, zarandearlo ni darle palmadas.**
- **No le dé medicinas, agua ni alimentos durante la crisis ni en el periodo posterior de somnolencia.**

Factores que pueden desencadenar una crisis

Estrés. Debe evitarse o disminuirse con ayuda de ejercicios de relajación.
Sueño. La falta de reposo puede provocar las crisis, por ello es muy importante descansar bien.
Luces centellantes y ruidos. Las fuentes comunes de luces y ruidos son la televisión y los videojuegos, también pueden ser los cambios entre luces y sombras externas ocasionadas por el sol.



Fotos Archivo

Principales estudios para detectar la epilepsia

- **Electroencefalograma (EEG).** Sirve para localizar lesiones en el cerebro y ayuda a determinar si las crisis son generalizadas o parciales. Se colocan electrodos (alambres muy finos) en el cuero cabelludo del paciente, que recogen pequeñas descargas eléctricas que pasan entre las células del cerebro, la máquina amplía las descargas y las transcribe en papel.
- **Tomografía Axial Computarizada (TAC).** Es un escáner que permite obtener una imagen tridimensional computarizada del cerebro.
- **Resonancia magnética.** Todos los acontecimientos eléctricos generan campos magnéticos, este estudio mide la fuerza de esos campos y permite una vista tridimensional del cerebro para detectar las posibles lesiones que produzcan las crisis.
- **Tomografía por emisión de positrones (PET).** Se inyecta un líquido radioactivo inofensivo para obtener fotografías coloreadas que muestran cómo circula la sangre, cómo utiliza la glucosa (azúcar) el cerebro y la cantidad de oxígeno que hay en él.

Centros de Atención Integral de Epilepsia

Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía
Insurgentes Sur 3877, col. La Fama, México, D. F. Tel. 5606-3822, ext. 1057

Hospital "Santiago Ramón y Cajal"
Predio Canoas s/n, Zona Centro, Durango, Durango. Tel. 01 (618) 811-7515

Hospital del Niño "Dr. Rodolfo Nieto Padrón"
Av. Coronel Gregorio Méndez Magaña 2832, col. Atasta, Villahermosa, Tabasco. Tel./Fax 01 (993) 351-1078 y 01 (993) 314-0297

Hospital Central "Ignacio Morones Prieto"
Av. Venustiano Carranza 2395, Zona Universitaria, San Luis Potosí, S. L. P. Tel./Fax: 01 (444) 817-6692

Hospital Regional Culiacán "Dr. Manuel Cárdenas de la Vega"
Calz. H. Colegio Militar 875 Sur, Col. 5 de Mayo, Culiacán, Sinaloa Tel. 01 (667) 752-0802

Para mayor información sobre centros de atención puede consultar la página: www.epilepsiamexico.gob.mx/caie.htm

También, el 50% de los adultos puede presentar epilepsia después de un traumatismo craneoencefálico (por ejemplo, si sufrió un accidente), o por tumores cerebrales o malformaciones en los vasos sanguíneos que irrigan al cerebro.

Por otro lado, en cuanto a la epilepsia hereditaria, la especialista Iris Martínez aclara que el hecho de que alguno de los padres padezca epilepsia no determina que los hijos la hereden, y aunque alrededor del 40% de los casos de epilepsia en el mundo son hereditarios, la probabilidad depende del tipo de epilepsia que padezcan los padres, y ésta puede variar entre un 5% y 50%.

Es importante señalar que los síntomas de la epilepsia dependen de la zona del cerebro en que se encuentre el foco epiléptico; así, algunos síntomas son de índole psíquico, como alucinaciones, miedo, angustia, *déjà vu* (sensación de que algo ya se vivió) o *jamais vu* (por ejemplo, cuando al pasar por un lugar conocido la persona siente que nunca ha estado ahí).

Por lo anterior, la epilepsia suele confundirse con padecimientos mentales como la esquizofrenia o la depresión, de ahí la importancia de un diagnóstico certero.

El neurólogo Víctor Pella, presidente de la Fundación Mexicana contra la Epilepsia, menciona que cuando predominan manifestaciones como alucinaciones o la percepción de cosas o situaciones inexistentes, es probable que se crea que el especialista que se debe consultar es un psiquiatra. Sin embargo, nuestros entrevistados coinciden en que el médico que debe tratar este padecimiento es un neurólogo o un epileptólogo, que son los médicos competentes para interpretar los estudios y determinar el tratamiento adecuado, así como para evaluar si el paciente requiere de terapias psicológicas (vea el recuadro *Principales estudios para detectar la epilepsia*).

El doctor Víctor Pella menciona que los medicamentos que se recetan a pacientes con epilepsia sirven para controlar el padecimiento y aunque algunos tienen efectos secundarios, como alteraciones en la memoria y en el hígado, estas alteraciones son mínimas en comparación con la mejoría en la calidad de vida.

La especialista Iris Martínez añade que hay casos en que el tratamiento puede suspenderse tras dos o cuatro años de recibirlo, siempre y cuando el paciente ya no presente crisis y los estudios sean normales. Sin embargo, de acuerdo con el neurólogo Víctor Pella, siempre hay un riesgo de recurrencia: "Algunos pacientes que presentan un determinado tipo de epilepsia se curan y años después manifiestan otro tipo de crisis", menciona.

Sea como fuere, las personas con epilepsia no deben autolimitarse, pues pueden estudiar y desarrollarse profesional y personalmente. No obstante, deben conocer y seguir al pie de la letra el tratamiento que su médico considere adecuado de acuerdo con el tipo de epilepsia que padezcan para evitar que su salud se deteriore o que su calidad de vida se demerite.

Fuentes Entrevistas con la doctora Iris Martínez, neuróloga y epileptóloga del Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía "Manuel Velasco Suárez" y con el neurólogo Víctor Pella, presidente de la Fundación Mexicana contra la Epilepsia A. C. • www.who.int

Dime dónde compras... y te diré cuánto ahorras

Quién es quién en los precios

El servicio que le ayuda a comprar mejor

Captamos semanalmente los precios de cientos de productos en una amplia red de establecimientos en 23 ciudades del país, para que usted pueda comprar mejor.

Consulte la información de Quién es Quién en los Precios:

- En el Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722
- Visitando nuestra página electrónica: www.profeco.gob.mx
- Solicitando un folleto gratuito en las delegaciones **Profeco** del área metropolitana
- Además, con nuestro nuevo Sistema Interactivo, en Internet, arme su canasta básica y vea en qué establecimiento de la Ciudad de México ahorrará más.

Para ahorrar y comprar mejor,
¡compare precios!

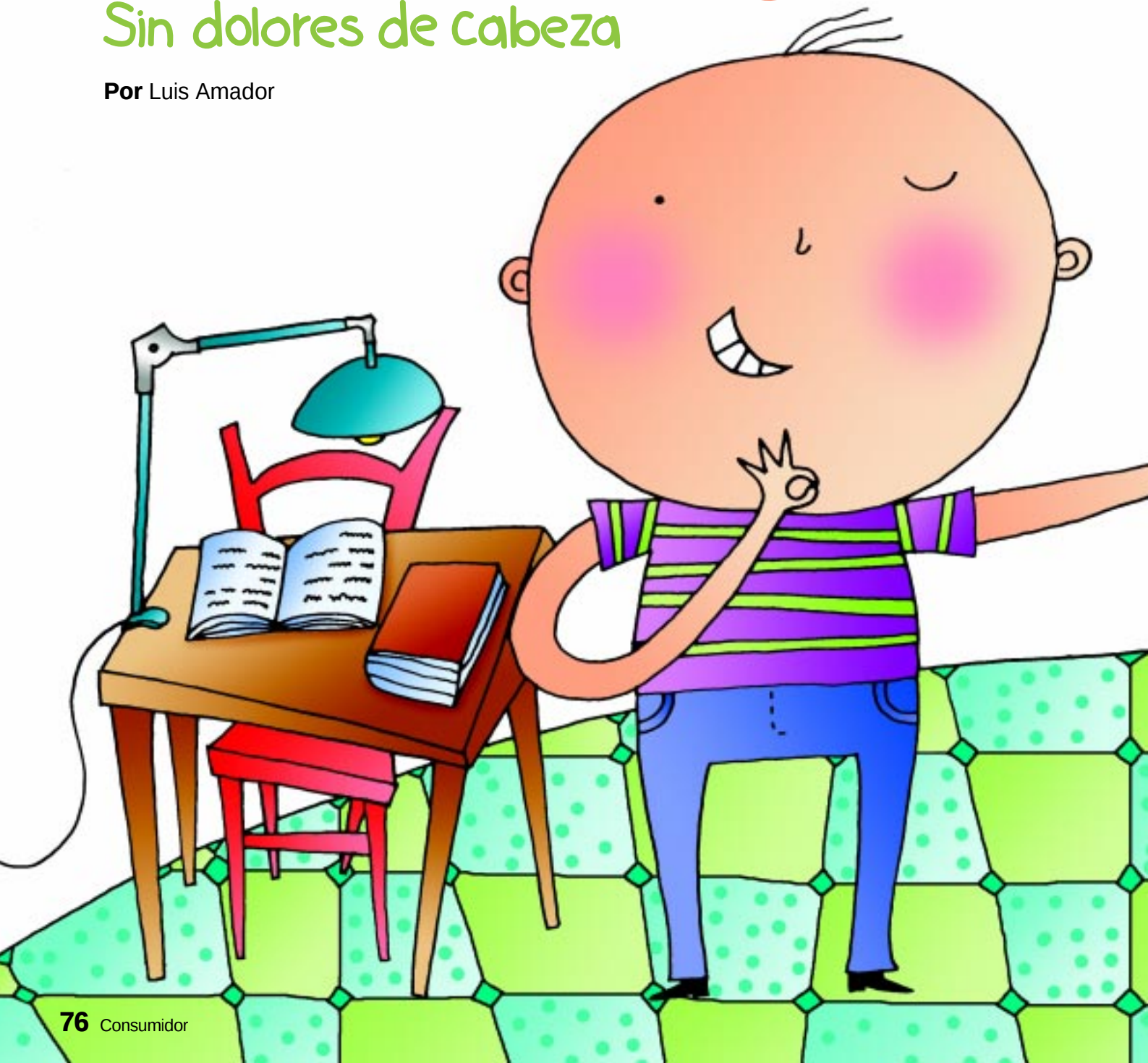
Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

TIPS ...

Para estudiar mejor

Sin dolores de cabeza

Por Luis Amador



Después de las sabrosas vacaciones que todavía tienes, la verdad es que de nuevo hay que estudiar. Aquí te presentamos algunos tips para ponerlos en práctica en tu nueva aventura escolar pues, aunque parezca complicado, estudiar sólo es cuestión de tener los ojos y oídos bien abiertos y adoptar algunos hábitos muy sencillos.

Piensa con imágenes. Todos aprendimos a contar con manzanas porque es más fácil que hacerlo sólo pensando en números y símbolos. Traducir a imágenes las ideas que te enseña tu maestro te facilitará el aprendizaje, y algo que les sobra a los niños es imaginación, mucha imaginación. Por ejemplo, al estudiar historia, puedes imaginarte los personajes y las situaciones como si fueran parte de una película.

Pon atención (en serio). Lo más difícil para niños y adultos es poner atención. Como niño siempre estás pensando en lo que vas a jugar en el recreo o en tu programa de televisión favorito. Al entrar a clase debes procurar dejar todo eso afuera y abrir muy bien los ojos y los oídos para atender la clase y hacer las actividades que tu maestro te pide. Por supuesto, si has puesto atención en clase y no entiendes ni jota de lo que dice tu profesor, no te quedes callado y pregúntale tus inquietudes.

No creas que te lo sabes todo. En ocasiones, no pones mucha atención en las materias "barco" pues, según tú, "ya las sabes". O puedes tener buena memoria y sólo basta "conectarte" con la clase para que se te grabe. Sin embargo, lo único que lograrás es que tu aprendizaje sea incompleto y que tu conocimiento sea inexacto, lo que resultará en que a la hora del examen estés inventando cosas que ni el maestro entenderá.

Escoge un lugar y una hora para estudiar. No hay nada más emocionante que salir de la escuela. No obstante, en casa debes hacer las tareas que te han encargado, para eso debes escoger un lugar especial para estudiar: no puede ser la cama porque terminarás roncando, ni la sala porque tendrás puestos los ojos en la televisión; escoge un cuarto bien iluminado y sin ruido. También es muy importante tener una hora fija para estudiar: no puede ser después de comer ni muy tarde porque tendrás sueño; te conviene a media tarde cuando ya has jugado un poco y tienes tiempo después para hacer otras cosas.

El repaso. Un buen repaso se reflejará en la calificación de tu examen, y si has estudiado y hecho tus tareas día con día, no tendrás problemas para sacarte un diez. Lee con atención tus apuntes y libros de texto, en especial repasa los temas que no entiendes bien. Si tienes dudas, pídele ayuda a tus papás, pues ellos saben muchas cosas y también fueron estudiantes como tú. Por supuesto, también puedes pedirle ayuda a tu maestro.

La satisfacción. Y ahora sí, de poner en práctica estas pequeñas pero importantísimas reglas de estudio ten la seguridad de que serás un alumno destacado en clase y, lo mejor, es que no sólo entenderás lo que se te enseña, sino que también aprenderás, así, fácilmente, casi jugando. ¡Enhorabuena!

Ilustración Mónica Miranda

Envíenos sus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F., o a **rconsumidor@profeco.gob.mx**. No olvide incluir su nombre completo y una dirección o número telefónico en donde podamos ponernos en contacto con usted.

Comida rápida, soluciones no tanto

El pasado 4 de junio decidí comparar unos paquetes de comida rápida para llevar en Burger King, sucursal Cordilleras, en Zapopan, Jalisco. Para ahorrar tiempo, utilicé el AutoKing, pero tuve que esperar más de 10 minutos para ser atendido.

Cuando por fin me tomaron la orden pedí un paquete que incluía un vaso de plástico alusivo a la película de *La Guerra de las Galaxias*, pero al entregarme la comida me dieron el refresco en un vaso normal. Le reclamé el vaso promocional al joven de la caja, quien me dijo que ya no tenía ninguno.

Entonces solicité hablar con el gerente y le exigí que me compensara de alguna forma, pues me parece completamente inadecuado el hecho de que me obliguen a adquirir un producto con ciertas características (tamaño, precio, etc.) en aras de obtener una promoción y al final no la cumplan. El gerente me contestó que lo único que podía hacer era cambiarme el producto por otro del mismo precio.

Muy molesto, frustrado, impotente y con mucha hambre decidí retirarme del establecimiento, pero envíe mi queja a Operadora West, empresa que maneja la franquicia de Burger King. Pensé que nadie la tomaría en cuenta, pero a los pocos días el supervisor de distrito se puso en contacto conmigo para disculparse por la mala experiencia, y me comentó que había tomado cartas en el asunto. Además me compensó con una colección de juguetes de *La Guerra de las Galaxias* y con un 10% de descuento en mis futuros consumos.

Aunque el final de esta historia fue satisfactorio gracias a que ejercí mis derechos, de todas formas me queda la duda de qué puede hacer un consumidor en este tipo de establecimientos para que se respete su derecho a elegir contando con la información suficiente.

¡Saludos desde la bella perla tapatía del occidente mexicano!

Ricardo Llanes

Lo felicitamos por defender sus derechos y no permitir el incumplimiento de la promoción que Burger King estaba ofreciendo. En respuesta a la duda que nos plantea, le podemos decir que en primer lugar, un consumidor puede hacer valer su derecho a elegir y a la información como usted lo hizo: exigiendo directamente al proveedor la solución de su problema.

Ahora bien, si el proveedor no respondiera de la misma manera que Burger King en este caso, puede denunciar el incumplimiento de la promoción en el Teléfono del Consumidor, 01-800-468-8722, y presentar su queja en la delegación Profeco más cercana a su domicilio para exigir que cumplan con lo ofertado o que lo compensen con otro bien o servicio equivalente.

Se hacen pato con la escritura

Compré una casa en el municipio de Yautepec, Morelos, a través de la constructora IDES. A pesar de que ya la liquidé se niegan a entregarme una constancia que acredite que soy dueña de esa propiedad. De las escrituras, aunque ya también las pagué, ni hablar. Algunos vecinos me comentan que sólo después de que demandaron a la empresa se las dieron.

Además, la vivienda tiene muchos detalles sin arreglar, por lo que no puedo habitarla, aunque me prometieron que me la entregarían totalmente terminada. ¿Qué puedo hacer para obligar a esta informal empresa a cumplir? Seguro ya no les preocupa porque ya les pagué. Alerto a los consumidores para que no hagan tratos con esta constructora.

Catalina Alvarado Mercado

Constructora IDES está obligada a entregarle el inmueble en las condiciones que señala el contrato, así como a darle plena posesión de su casa y los documentos que acrediten la propiedad si ya terminó de pagarla.

Usted puede presentar su queja en la delegación Profeco más cercana a su domicilio, para ello llame al Teléfono del Consumidor, 01-800-468-8722 para que le proporcionen la dirección.

Lotes que jinetean

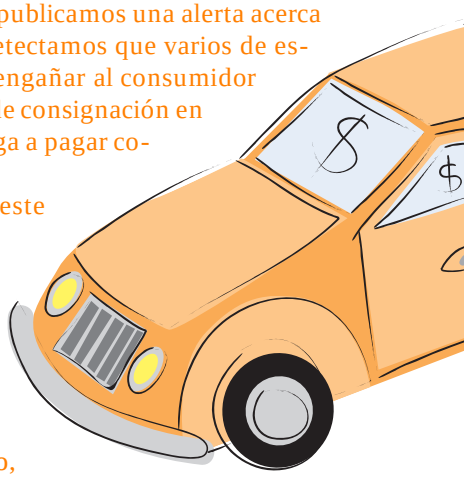
Les escribo para felicitarlos por las alertas al consumidor que han publicado sobre los abusos en lotes de autos y para agradecerles la información que me proporcionaron hace poco acerca del comportamiento comercial del lote Imagen Motors, ubicado en la esquina de la calle de Mezquital con Ferrocarriles Mexicanos y Circuito Interior.

Lamentablemente, cuando solicité esta información y me di cuenta de que ustedes tenían ya varias quejas contra ellos, ya había hecho el trato y estaba en sus manos. Tal como dice su alerta, me recibieron el vehículo comprometiéndose a pagar lo convenido ese mismo día, pero en realidad se quedaron con él para venderlo a un tercero y pagármelo cuando lo creyeran conveniente, además de que me cobraron un porcentaje extra como "comisión de venta", lo cual nunca me aclararon, ya que siempre le dieron la vuelta a todas las preguntas que les hice respecto al contrato.

Por fortuna, después de mucho batallar logré llegar a un acuerdo con estos individuos y el problema se resolvió, pero quiero prevenir a todos los demás consumidores para que tengan cuidado con estas personas que carecen de ética profesional.

Teresa Ramos

Gracias por sus comentarios y por compartir su experiencia con nuestros lectores para advertirles del comportamiento de Imagen Motors. Tal como lo menciona, en números anteriores de nuestra revista publicamos una alerta acerca de los lotes de autos, pues detectamos que varios de estos establecimientos suelen engañar al consumidor haciéndolo firmar contratos de consignación en lugar de venta, lo cual lo obliga a pagar comisiones y otros gastos.



Para evitar enfrentarse a este tipo de problemas, recomendamos a todo consumidor que antes de dejar su vehículo en un lote de autos se cerciore de que el contrato que está firmando es de compraventa y se encuentra registrado ante Profeco, para esto, escriba al correo electrónico contratosdeadhesion@profeco.gob.mx. También puede solicitar el comportamiento comercial del lote de autos para saber si tiene quejas en su contra, cuántas y por qué motivos en comportamientocomercial@profeco.gob.mx. Llame al Teléfono del Consumidor, 01-800-468-8722, para recibir mayores informes.

En nuestro próximo número

Foto Archivo

Pantalones bien puestos

Los expertos de nuestro Laboratorio se fajaron muy bien los pantalones y descubrieron que existen marcas con calidad muy similar… pero precios muy distintos. Vea cómo le fue a su marca favorita.

Foto Archivo

Delicias para sus niños

A los pequeños les encantan, y aunque nunca podrán sustituir a la leche, son nutritivos: estamos hablando de los quesitos dulces, los flanes y los postres lácteos. En este estudio le decimos cuál es su calidad.

Foto Archivo

Miel ¿de abeja?

Nuestro Laboratorio se puso muy meloso y analizó la calidad de 22 marcas de miel. Échele un ojo a los resultados de este estudio y entérese de cuáles son las que se ostentan como miel de abeja sin serlo.

Foto Archivo

¿Una copita?

A pesar de que los mexicanos no somos de los principales consumidores de alcohol en el mundo, la forma en la que lo hacemos nos pone en un riesgo mayor de padecer problemas de alcoholismo. En este artículo le decimos cómo saber si se bebe demasiado, las razones que hay detrás de esta adicción y cuál es el panorama del consumo de alcohol en México.

Foto Archivo

Organismos genéticamente modificados, 2ª parte

Ahora que usted ya sabe qué son los organismos genéticamente modificados ("transgénicos"), en esta segunda entrega abordaremos la polémica que se ha generado a su alrededor: qué dicen las voces a favor y en contra, a quién prestar oídos y cuál es su futuro en México conforme a la legislación de nuestro país.

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en al teléfono 5553-0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.
Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de los consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, colonia Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Editora responsable: Mónica Braun. Tiraje: 70,000 ejemplares.

Ojos que no ven...
consumidor que no ahorra

TV Revista del Consumidor

El programa que nos enseña a consumir de manera inteligente

Todos los domingos a las 9:00 am por el Canal del Congreso

Busque todos nuestros horarios* en la cartelera que publica RTC en los princiales diarios.

Para estar siempre bien informado...
¡sintonice nuestro programa!

* Los horarios pueden variar sin previo aviso.

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Alerta al consumidor

CUIDADO con los siguientes

productos y prácticas comerciales

Cobro de servicios no solicitados
Las telefónicas siguen proporcionando servicios adicionales no solicitados ni aceptados y los cobran si usted no cancela.

Títulos falsos
Por e-mail se ofrece la venta de certificados de bachillerato, licenciatura o posgrado. De comprarlos, usted se expone a cometer un delito.

Medicinas pirata
Varios medicamentos están siendo falsificados y comercializados en mercados y tianguis como el de Tepito. ¡Cuidado, no exponga su salud!

Información sobre sus cuentas
Los bancos no envían correos electrónicos pidiendo actualizar sus datos. Si recibe usted uno, ¡no lo responda, porque es un fraude!

Busque la información completa en la página 14

0 10722 58187 9 00342

Exhibir hasta el 31 de agosto de 2005

Chiles rellenos de quelite con camarón

Ingredientes (6 raciones)

Foto José Rodríguez

Preparación

1. Bata la manteca hasta que esponje; añada el polvo de hornear y un cuarto de cucharadita de sal y continúe batiendo.

2. Añada poco a poco la harina y el caldo de camarón tibio alternadamente hasta obtener una mezcla suave y siga batiendo. La masa estará lista cuando ponga una bolita de masa en un vaso con agua y ésta flote.

3. Agregue los camarones y las hojas de chipilín o quelites e integre todo perfectamente.

4. Ponga al fuego la vaporera para que el agua se vaya calentando.

5. Rellene los chiles con la masa y envuélvalos individualmente con las hojas de maíz, como si fueran tamales.

6. Colóquelos en la vaporera, tápela y déjelos cocer durante una hora, contando a partir de que el agua suelte el hervor. Los tamales estarán listos cuando la masa tenga consistencia firme.

7. Sírvalos calientes bañados con el caldillo.

Foto José Hernández

Los quelites

Se conocen como quelites (del náhuatl *quilitl*, que quiere decir "verdura comestible") a una gran variedad de hojas y hierbas comestibles. Entre ellas se encuentran los bledos (hoja del amaranto), el pápalo quelite, quelite cenizo, malva, chipilín, quintoniles, epazote, romeritos, berros y verdolagas.

En el viejo refrán que dice "de quelites y calabacitas en las primeras agüitas" se expresa la regla conocida por los agricultores de que los quelites y las calabacitas se dan en las primeras lluvias.

Hierbas nutritivas

Estas modestas hierbas representaban un alimento importante en la dieta de los antiguos mexicanos, y es que estas suaves, tiernas y crujientes hojas tienen grandes cualidades nutritivas y poder antioxidante: son ricas en vitaminas A y C, fibra dietética, calcio, hierro y ácido fólico.

El amarón

El camarón pertenece a la familia de los **crustáceos.** Los camarones se encuentran en las aguas tranquilas de poca profundidad. En las costas mexicanas hay variedades que van desde los **5 hasta los 15 cm.**

Aporte nutrimental

Los camarones son una **rica fuente de proteínas de alta calidad** (o alto valor biológico), y aunque su contenido de colesterol es ligeramente superior al que se encuentra en la carne roja, su contenido de grasas saturadas es bajo: menos de 1/2 g por cada 100 g (en 100 g de carne de res o de cerdo hay 8 g). Además, su **contenido calórico es bajo** (proporcionan una tercera parte de lo que aporta la carne roja) debido a su escaso contenido de grasa. También son una buena fuente de minerales, como calcio, potasio, fósforo, magnesio, cobre, selenio y yodo. Recuerde que tienen un alto contenido de sodio, de modo que si los consume secos debe hacerlo con moderación.

Aporte nutrimental (por ración)	
Kilocalorías	472
Proteínas	27 g
Grasas	18 g
Colesterol	7 mg
Fibra dietética	1 g

Fuente Nutrióloga María Rosa Ochoa Campossco

Queso ranchero

Fotos José Rodríguez

Ingredientes

* Se consigue en droguerías.
** Se adquiere en farmacias grandes.

Utensilios

Procedimiento

1. En la olla de 5 litros mezcle la leche entera con la leche en polvo y póngala a entibiar a fuego medio. La temperatura ideal se alcanza cuando al dejarse caer unas gotas en la muñeca (por el lado de la palma), usted apenas tolere el calor.

2. En 1/4 de taza de agua hervida diluya el cloruro de calcio y en el otro cuarto, el cuajo. Agregue el cloruro de calcio a la leche tibia y mezcle perfectamente con una cuchara. Enseguida incorpore el cuajo, revuelva durante 5 segundos e inmediatamente detenga con la cuchara el movimiento de la leche.

3. Deje reposar la preparación durante 20 minutos para que se forme la cuajada. La cuajada estará lista cuando al introducir la punta de un cuchillo, ésta salga limpia y se abra un ojal en la cuajada.

4. Corte la superficie formando cuadritos de 1 cm aproximadamente y deje reposar 10 minutos. Caliente la cuajada a fuego muy bajo durante 5 minutos.

5. La tela se coloca sobre el colador de pastas y encima se vacía la cuajada. Se toman las cuatro puntas de la tela, formando una bolsa, y se aprieta la cuajada unos diez minutos para que se escurra el suero (cuide que la cuajada no se salga por los orificios de la tela).

6. Abra la bolsa y espolvoree la sal, mezclando ligeramente. Luego agregue el epazote, las raj de chile y el pimiento o los condimentos de su preferencia.

7. Sin quitarle la tela, coloque el queso en la caja de galletas o en el molde, tápelo y encima coloque las prensas de manera que ejerzan presión moderada y constante. A su vez, ponga el recipiente en el colador y éste dentro de la olla para que ahí caiga el suero.

8. Deje desuerar 1 1/2 horas aproximadamente (aumente la presión en cuanto observe que se aflojan las prensas). Pasado ese lapso, voltee el queso boca abajo y déjelo reposar por 1 1/2 horas más.

Fotos José Rodríguez

Envasado y conservación

El queso desuerado se guarda en el recipiente de plástico y se conserva en el refrigerador. No olvide colocarle una etiqueta con el nombre, la fecha de elaboración y la de caducidad.

Recomendaciones

- **De preferencia consuma el queso dos días después de su elaboración**, que es cuando ya absorbió la sal.
- **No use leche ultrapasteurizada** porque sus características no son idóneas para elaborar queso.
- **Por ningún motivo use leche bronca**, pues contiene micoorganismos patógenos que provocan graves infecciones.
- **Puede sustituir el cloruro de calcio por 4 ml de cloruro de calcio líquido**, y el cuajo por la punta de un cuchillo de cuajo molido (se comercializa en forma de pastilla).

Dato interesante

El cuajo es la enzima que coagula la leche. El auténtico cuajo se extrae del estómago desecado de terneras lactantes. Esta enzima también se conoce con el nombre de *renina* o *fermento lab*. Las enzimas pueden ser de origen animal o microbiológico.

¿Sabía usted que…?

El suero que contiene la leche es amarillo verdoso. Entonces, ¿por qué la leche es blanca? Esto se debe a que la caseína, su principal proteína, se encuentra dispersa en forma de pequeñas esferitas que desvían la luz. El queso está formado precisamente por esta proteína que, al separarse del suero, se concentra.

Caducidad	Beneficio
El queso ranchero elaborado mediante esta tecnología tiene una duración aproximada de 15 días.	Al elaborar el producto en el hogar asegura la calidad e higiene del mismo, así como el sabor que agrade a su familia.

Rendimiento: 500 g

Tiempo de preparación: 4 horas

El colesterol

Se sabe que el elevado consumo de grasas saturadas aumenta el nivel de colesterol en la sangre, lo que a su vez propicia el desarrollo de arteriosclerosis (factor importante en los padecimientos del corazón y cerebrovasculares). Sin embargo, en cantidades adecuadas el queso es benéfico para la salud, porque aporta proteínas de origen animal.

¿Dado al queso?

El control de peso, un nivel correcto de reservas nutricias (grasa corporal) y una concetración baja de colesterol en sangre se logran equilibrando la alimentación y la actividad física. Entre más pronto y mejor promueva un óptimo funcionamiento corporal, mayores beneficios tendrá en la edad madura. No olvide limitar los alimentos que contienen grasas, sobre todo los de origen animal. Recuerde que el equilibrio se logra siguiendo los principios de la dieta idónea: "muchas verduras y frutas, granos de preferencia integrales y combinados, pocos productos animales y lo menos posible de refinados". Evite la desnutrición y el envejecimiento prematuro.

Fuentes Ingeniera en alimentos Claudia Islas García, Dirección de Educación para el Consumo, Profeco • **Validación** Maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra • Adolfo y Miriam Chávez. *La nueva alimentación*, Fax México-Profeco, 1995